

## **CURRICULUM VITAE**

**Paolo Beretta**

### **FORMAZIONE**

- Diploma di Perito Chimico Industriale.
- Diploma ISEF
- Diploma Massaggiatore-Massofisioterapista
- Diploma Master Pancafit<sup>®</sup> Metodo Raggi<sup>®</sup> (Livelli base, Livelli avanzati, Master)
- Corso di formazione docente Pancafit<sup>®</sup> Metodo Raggi<sup>®</sup>

#### **Ho partecipato ai seguenti corsi:**

- Postura Applicata al Fitness
- Trattamento dell'ernia discale.
- Tecniche Miotensive
- Occhi e Postura
- Apparato Stomatognatico e Postura
- Disbiosi e Postura
- Lingua e Postura

### **CURRICULUM PROFESSIONALE**

- Docente nel corso allievo allenatori presso la Federazione Italiana Pallavolo Comitato Regionale e Provinciale di Milano.
- Docente corsi di aggiornamento per la Federazione Italiana Pallavolo Comitato Provinciale di Milano su argomento sia preventivi che informativi relativi alle problematiche muscolo-scheletriche che colpiscono il pallavolista.
- Docente nel modulo Salute e Benessere presso il Centro di Formazione e Lavoro di Milano di via Antonelli 3.
- Chinesiterapista con Pancafit<sup>®</sup> Metodo Raggi<sup>®</sup> presso Kinesistudio.
- Docente nei corsi di formazione Professionale Pancafit<sup>®</sup> Metodo Raggi<sup>®</sup>
- Selezionatore per il Comitato Provinciale di Milano della F.I.P.A.V.(Federazione Italiana Pallavolo)
- Attività organizzativa per una società sportiva di corsi pomeridiani di Pallavolo, Pallacanestro, Ginnastica adulti, Ginnastica Anziani.
- Brevetto di allenatore di Pallavolo 3°

Allenatore di una squadra di serie B femminile di Cologno Monzese, Mi

- Preparatore atletico presso un centro federale tennis di Milano.
- Brevetto di Allenatore di Pallavolo 2°
- Allenatore di una squadra di serie C femminile a Brugherio, Mi, iscritta ad un campionato nazionale e di Cinisello Balsamo, Mi
- Docente di Educazione Fisica c/o le scuole Italiane negli Istituti Superiori.
- Allenatore di pallavolo dal settore giovanile ai settori agonistici maschili e femminili.
- Brevetto di Allenatore di Pallavolo 1°
- Allenatore di squadre giovanili per una Società Semiprofessionistica di Brugherio prov. di Milano

### **2001-2009**

Ho tenuto conferenze presso A.C.S.O. (Ass. Culturale Salute Olistica) sul benessere della schiena e sulle problematiche posturali e presso la F.I.P.A.V. -Comitato Provinciale Pallavolo di Milano.

19 Febbraio 2003: "L'artrosi: Come prevenire e combattere un processo degenerativo artrosico che avanza in modo naturale".

15 ottobre 2003 : Posturologia Un nuovo approccio al servizio delle patologie più comuni dalle lombalgie alle cervicalgie, dalle periartriti alle epicondiliti.

17 Dicembre 2003: Movimento La vita è movimento e il movimento mantiene vivi. Qual è il movimento più sano e corretto per mantenersi in buona salute.

15 Dicembre 2004 : Muovere correttamente il corpo: analizziamo i gesti più comuni per scoprire quali e quanti errori commettiamo. Ma lo sport fa bene?

15 Dicembre 2005: Ogni giorno muoviamo il nostro corpo. Analizziamo i gesti più comuni per scoprire quanti e quali errori commettiamo

24 Febbraio 2006: Lo sport fa bene e lo sport fa male. Impariamo a distinguere quale attività fisica è adatta a ciascuno di noi.

9 marzo 2006: Il mal di schiena: cause note e meno note della patologia più diffusa. Nuovi approcci terapeutici.

18 Ottobre 2006: Le influenze dell'ambiente sull'uomo e dell'uomo sull'ambiente.

18 Dicembre 2007: Il dolore campanello d'allarme intelligente del corpo: ascoltarlo o inibirlo?

16 Ottobre 2008: L' ascolto dei nostri sensi e il saperli comprendere è importante per raggiungere uno stato di benessere psico-fisico

18 Febbraio 2009: Il dolore come campanello d'allarme intelligente del corpo: ascoltarlo o inibirlo?

## **PUBBLICAZIONI**

### **2008**

- Articolo su *Sport e Medicina* Postura Sport e Rendimento Maggio-Giugno 2008

- Articolo su *Il Fisioterapista* Lombalgia cronica: approccio posturale globale Maggio-Giugno 2009