

CURRICULUM VITAE

Roberto Bono

FORMAZIONE

- Diploma Master in Posturologia c/o l'Università La Sapienza di Roma.
- Diploma Master Pancafit[®] Metodo Raggi[®] (Livelli base, Livelli avanzati, Master)
- Diploma Massaggiatore Massofisioterapista
- Chinesiologo (iscritto UNC)
- Diploma I.S.E.F.
- Attestato "Postura e Stretching"
- Attestato "Acquaticità in gravidanza nel post parto"
- Brevetto Istruttore Minibasket Federazione Italiana Pallacanestro
- Workshop su Moflex. Specifiche fasi di trattamento riabilitativo con utilizzo del sistema isocinetico Moflex. Seiviaggi settore congressi e fiere Istituto Clinico Humanitas. Relatore Dott. W. Schneider fmh rehabilitation and rheumatologie
- Giornata di aggiornamento "Il trattamento della lombalgia comune" (G.S.S.)
- Corso teorico pratico di "Tecnica di educazione e mantenimento della terapia fisica in cardiologia riabilitativa"
- Brevetto Tecnico Regionale del Basket presso Federazione Italiana Pallacanestro
- Brevetto Assistente Bagnanti presso Federazione Italiana Nuoto
- Attestato del Corso teorico pratico di Prontosoccorso Croce Rossa Italiana
- Maturità Tecnico commerciale

CURRICULUM PROFESSIONALE

- Kinesiterapista Pancafit[®] Metodo Raggi[®] c/o Kinesistudio-Milano
- Collabora con Studio Sport 2000 S.r.l. come docente per la formazione professionale Pancafit[®] Metodo Raggi[®].
- Relatore c/o A.C.S.O. (Ass. Culturale Salute Olistica).

RELATORE DELLE SEGUENTI CONFERENZE SUL TEMA DELLA POSTURA:

- Paramorfismi della colonna vertebrale. cosa fare? marzo 2003 c/o unione nazionale chinesiologi asti
- Pancafit[®] al servizio della postura e del benessere. un nuovo tipo di approccio contro patologie e dolori osteo muscolo articolari. Maggio 2003 c/o centro diurno anziani arsago seprio -va-
- La postura al servizio della pallacanestro. Dicembre 2004 c/o federazione italiana pallacanestro -VA.

- Mal di schiena e dolori osteo-muscolo-articolari. Cosa poter fare? aprile 2005 c/o centro diurno anziani arsago seprio -VA.
- Con l'avanzare dell'età il corpo tende ad abbassarsi, chiudersi e curvarsi in avanti. perché? quale rapporto tra invecchiamento e postura? Settembre 2005 c/o centro diurno anziani arsago seprio -VA.
- Il modo in cui ci alimentiamo può influire sulla postura portando al corpo dolori osteo-muscolo-articolari? Novembre 2005 c/o centro diurno anziani arsago seprio -VA.
- Allungamento muscolare globale decompensato. tecniche di riequilibrio posturale con Pancafit® Metodo Raggi® Gennaio 2006 c/o I.S.E.F. - Padova.
- La respirazione è vita. riscopriamo insieme il piacere di respirare in modo corretto. Gennaio 2006 c/o centro diurno anziani arsago seprio -VA.
- Mente e dolore. Come i pensieri e le emozioni possono creare dolori e disagi al corpo. Marzo 2006 c/o Centro diurno anziani Arsago Seprio -VA-
- Consigli utili per recuperare e mantenere una corretta postura nelle nostre giornate. Maggio 2006 centro diurno anziani. Arsago Seprio -VA-
- Mal di schiena e dolori osteo-muscolo-articolari. Quali possibili cause e cosa poter fare. Giugno 2006 Associazione culturale Maria Letizia -Crema-
- Migliorare la postura significa combattere il mal di schiena e l'artrosi ottenendo un generale e piacevole benessere del corpo... Settembre 2006 centro diurno anziani arsago seprio -VA.
- È possibile mantenere un corpo più sano ed elastico rallentando il processo di invecchiamento con la Ginnastica Posturale? Novembre 2006 centro diurno anziani arsago seprio -VA.
- Postura e bellezza. L'importanza del rapporto tra bellezza esteriore e bellezza interiore...Gennaio 2007 centro diurno anziani arsago seprio -VA.
- Lo sport fa bene, lo sport fa male...La postura al servizio dell'attività sportiva. Marzo 2007 centro diurno anziani arsago seprio -VA.
- Alimentazione e postura; "Come il modo di alimentarci può provocare a nostra insaputa mal di schiena, dolori e fastidiosi disagi al corpo. 05-2007 centro diurno anziani arsago seprio -VA.

- E' possibile invecchiare senza diventare più bassi, rigidi, gobbi, mantenendo il corpo sano ed efficiente? (Febbraio 2008 c/o Associazione "L'imprevisto" -Milano-. Ciclo di conferenze sul tema della Postura)

Dal 2005 AL 2008

Conferenze presso A.C.S.O. (Ass. Culturale Salute Olistica) sul benessere della schiena e sulle problematiche posturali:

Dicembre 2005

- Inspirare ed espirare. due atti legati alla sopravvivenza che possono creare patologie. Sopriamole insieme.

Ottobre 2008

-Il progresso è sempre sinonimo di benessere?

Marzo - Maggio 2009

-Il linguaggio degli odori come espressione di un libero respiro

-Il benessere come "senso" dell'equilibrio e armonia tra tutti i sensi

PUBBLICAZIONI

2009

Articoli su *Sport e Medicina*:

" POSTURA, CATENE MUSCOLARI E RENDIMENTO SPORTIVO. L'AMGD per il miglioramento della performance e della postura nel giocatore di Basket" (Marzo 2009)

"RENDIMENTO SPORTIVO E POSTURA NEL CALCIATORE. Come migliorare le performance con l'allungamento muscolare globale decompensato. (Maggio 2009)

Articoli su *Il Fisioterapista*:

"Lombalgia cronica: approccio posturale globale" Mag.-Giu. 2008

Articoli su Diagnosi e terapia:

- ESERCIZIO FISICO, SALUTE E POSTURA NELL'ETA' GIOVANILE. "Stai diritto con la schiena"...
...una delle frasi più ripetute dai genitori. (Gennaio 09)

-ESERCIZIO FISICO, SALUTE E POSTURA NELL'ETA' ADULTA. "...Vorrei poter giocare a calcetto, ma dopo pochi minuti inizia il mal di schiena..." (Marzo 09)

-ESERCIZIO FISICO, SALUTE E POSTURA NELL'ETA' ANZIANA. "E' possibile invecchiare senza diventare più bassi, rigidi, gobbi, mantenendo il corpo e le sue funzioni efficienti?" (Maggio09)

-COLONNA E POSTURA. Curve alterate, sinonimo di funzioni alterate e patologie. (Luglio09)

- IL DORSO CURVO E LA POSTURA. Una nuova tecnica per "riequilibrare le curve" della colonna vertebrale (Settembre 09)

1998-2001

- Ideatore e promotore del progetto "Salute e Benessere" presso centro di cooperazione sociale "IL MELO" Gallarate -VA-

1998-2009

- Tecnico posturale Pancafit® Metodo Raggi®

1996-1998

- Istruttore Minibasket Scuole Elementari di Arsago Seprio, Crenna -VA-

GIUGNO-LUGLIO 1995/2000

- Responsabile animatore-Educatore presso PARCHI ROBINSON con C.S.I. -VA-

1995-2007

- Docente corsi settimanali Ginnastica dolce di mantenimento e riequilibrio posturale (dal 2000) con Pancafit® Metodo Raggi® presso palestra Centro Diurno Anziani Emilio e Maria Rossi Arsago Seprio -VA-

GIUGNO-LUGLIO-AGOSTO 1994/1996

- Assistente bagnanti presso A.M.S.C. di Gallarate (piscina comunale)

1994/2000

- Istruttore di Ginnastica di Mantenimento per adulti C.S.I. -VA-