



VALENTINA NIZARDO



Personal Profile

Insegnante di **yoga, meditazione e tecniche di respirazione**, specializzata in neuroscienze&yoga, psicosomatica, disabilità per bambini e adulti.

Core Competencies

- **Lezioni yoga per il benessere della persona a 360°**
- **Yoga therapy**
- **Coerenza Cardiaca**
- **Affiancamento a psicoterapie**
- Lezioni di gruppo e individuali
- **Seminari e retreat** per privati e aziende
- Lezioni in **azienda**
- Collaborazioni con **medici**
- Riabilitazione
- Problemi di apprendimento

Contact Info

Email: valeniz@yahoo.it

Youtube: yoga vivi e sorridi

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/valentina-nizardo-35873a32/>

www.yogaviviesorridi.it

www.amayogacura.it

Dove: Milano, online

Work References

- **Ideatrice del metodo NeuralYoga®**
- **Apertura Studio NereideYogaMilano 2025**
- **PALESTRE E CENTRI**
- **AZIENDE:** Havas, Dentons, Puma
- **UNIVERSITÀ:** collegio Marianum, Università Cattolica Milano
- **AMBITO CLINICO:** Nutrimente Onlus (terapia per disturbi alimentari) EFP (lezioni individuali a privati per esigenze fisiche ed emotive), Dott. ssa Solari, Sirmione - Brescia, Punto Alfa Mantova, Collaborazioni con psicologi e psicoterapeuti, Studio Valika

Present courses

- **Master in Scienze tradizionali indiane:** Psicologia dello yoga per lo sviluppo delle risorse umane e spirituali
 - **CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA** parificato con **Dev Sanskriti University di Haridwar, India**
- **Yoga miofasciale**, Yogaexperience di Boris Bazzan





Istruzione



- 2022 **24CFU**: abilitazione insegnamento Filosofia
- Dicembre 2012 **DIPLOMA DITALS 1 e 2** per l'insegnamento della lingua italiana conseguito presso l'Università per stranieri di Siena
- 2017 **La didattica digitale**, Armando Curcio Editore, progettazione didattica
- 2002 **LAUREA IN FILOSOFIA ANTICA**, Facoltà di Lettere e Filosofia, Università degli Studi di Milano.
Tesi di Laurea: La religione e i misteri in Eraclito. Interpretazione dei frammenti 15, 92, 93, 125 Votazione 107.
- **1995 DIPLOMA DI LICEO CLASSICO** conseguito presso il Liceo-Ginnasio G. Berchet - Milano, con votazione di 60/60
- **2003 QUALIFICA DI REDATTORE/ICE MULTIMEDIALE FSE**, comprensivo di 500 ore teoriche e 300 di stage
- Febbraio 2015: INSET Video Projects in the Language Classroom c/o **Metropolitan University of Manchester**
- **Marzo 2016: Flipped Classroom** - Corso online sulla didattica rovesciata riconosciuto dal **MIUR** su www.flipnet.it
- Aprile 2017: **Schooltoon- creazione di cartoni animati didattici**





Specializzazioni yoga e neuroscienze



- **Training HeartMath® Institute, California:** Certificazione per insegnare tecniche di coerenza cardiaca *Coherence Advantage™ Program*
- Yoga 3-4 e Yoga 5-11 con Silvia Santucci: **neuroscienze infantili e yoga**
- Yogolando, **giocare con lo yoga alla Scuola dell'Infanzia**, Corso di formazione accreditato dal MIUR, tenuto dalla **SOCIETÀ ITALIANA DI PSICOLOGIA E PEDAGOGIA**
- Certificazione e formazione all'approccio **Somatic competence® Yoga** Istituto di **Psicosomatica integrata**, Milano. Yoga trauma-informed teacher
- **YOGA ADATTIVO** per disabilità psico-fisiche LIV.1 - MindBody Connections Europe - yoga per traumi e disabilità
- **Master Corpo ed emozioni** - Istituto di Psicosomatica integrata, Milano
- **Yoga for the special child ® level 1, Sonia Sumar Method**
- **Trauma Recovery:** Techniques and Perspectives from the Yoga Tradition training online, Yoga Alliance Cont. Ed.
- **Master ANATOMIA DELLA GUARIGIONE** - dott. ssa Erica Francesca Poli, Milano
- **Applied Polyvagal Theory in Therapeutic Yoga Levels 1 & 2** - Embodied Yoga
- **The Neuroscience of Mindbody Therapy:** training online 10 Yoga Alliance Cont. Ed. Credits
- **YOGA CERTIFICAZIONE 500 RYT** Samadhi Firenze- Yoga Anukalana® di Jacopo Ceccarelli





Specializzazioni yoga e neuroscienze



- **Interventi di spostamento emozionale** – seminario counseling
CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA
- **Psicologia Ayurveda**, Myamo Formazione Counselor
- **COACHING YOGA**: dalle emozioni alla libertà
della mente - **PNL e raja yoga** - Giovanna Carucci e Peggy Eskenazi
- Corso Online per conduttore di Tecniche di Rilassamento Psicofisico -
Myamo **Formazione Counselor**
- **DOVE LA PSICOLOGIA INCONTRA LO YOGA** seminario di
approfondimento con Simona Loffredo.
- **Anatomy of Emotion** -Yoga e emozioni con Janet Stone - 25h
continuing education
- **INNAMORARSI DELLA MEDITAZIONE 2**: seminario con Andrea Boni
- Pratiche Yogiche per una **Salute di Ferro** – corso online per il sistema
immunitario e gli organi emuntori - Samadhi
- **FORMAZIONE YOGA BAMBINI** con Ester Botteri, Tenda Rossa
Piacenza- training online
- **Trasforma la Mente nella tua Alleata** - dott. Joe Dispenza - training
online
- **VEDIC MANTRA intensive training** online hitamlife.com Rishikesh,
India
- **BHAGAVAD GITA intensive training** online hitamlife.com Rishikesh,
India



Corsi di formazione e seminari Yoga

- Settembre 2024 - Yogolando, giocare con lo yoga alla Scuola dell'Infanzia, MIUR
- Maggio 2023 - Il vantaggio della resilienza, Coerenza cardiaca, Workshop ideato da HeartMath® tenuto da Lara Lucaccioni
- Gennaio 2023 **Yoga miofasciale**, Yogaexperience di Boris Bazzani
- Gennaio 2023 **Il tratto cervicale e lo stretto toracico**, modulo formativo della scuola **Movement Therapist**
- Gennaio-aprile 2023 **La salute della schiena**, webinar teorici, Yogaexperience di Boris Bazzani
- Dicembre 2022-gennaio 2023 **Yoga per le emozioni**, masterclass, Yogaexperience di Boris Bazzani
- Dicembre 2022 Pranayama e Mantra, Yogaexperience di Boris Bazzani
- Febbraio-Aprile 2021 **Workshop Inarcamenti** con Virginia Tucci
- Gennaio 2021 Vitality Kit, corso online di **Kundalini Yoga** con **Ram Rattan Singh**
- Dicembre 2020 Online Retreat **Discover Your Unshakable Joy - Chelsey Korus**, Yoga Alliance continuing education
- Novembre 2020 Seminario **Visualizzazione Meditativa** CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA
- E-motion Workshop: libero di muoverti e di essere. Mobility, handbalance, locomotion, teoria del dolore con Alessandro de Maria
- Vitality Kit, corso online di Kundalini Yoga con Ram Rattan Singh





Corsi di formazione e seminari yoga



- Novembre 2020 **Interventi di spostamento emozionale** - seminario counseling CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA
- Settembre 2020 **Anatomy of Emotion - Janet Stone** - 25h continuing education
- **Corsi di cultura vedica 2021** www.embodiedphilosophy.com
 - Navarathri: An Inner Shakti's Path
 - Yogini Mandalas
 - Shakti: Faces of the Goddess
 - Lakshmi: Four Paths to Abundance
- Aprile 2020 **VEDIC MANTRA** intensive training online hitamlife.com Rishikesh, India
- Aprile 2020 **BHAGAVAD GITA** intensive training online hitamlife.com Rishikesh, India
- Giugno 2019: Yoga&moreRetreat **Yoga Sciamanico**, Val Taleggio BG
- 17 maggio: **Masterclass Anukalana con Jacopo Ceccarelli**: abbandona i pesi dell'inverno c/o YogaGea, Piacenza
- 11 Maggio 2019: **Arm Balance workshop- Eka Pada Galavasana e Dragonfly** con Cristiana Scolaro (Forrest Yoga) c/o Yogarte, Milano
- 22 febbraio 2019 La babele delle Lingue: adolescenti e adulti a confronto - seminario accreditato ECM c/o Fondazione L'Aliante, Milano
- 20, 21 ottobre 2018 **E-motion Workshop**: libero di muoverti e di essere. Mobility, handbalance, locomotion, teoria del dolore con Alessandro de Maria c/o Inner Revolution Studio Milano





Corsi di formazione e seminari yoga



-7 ottobre 2018: **stage di Qigong nel quotidiano** con Patrick Bacquin c/o UA suono movimento immagine Milano



- Settembre 2018 Workshop **L'equilibrio e il suo opposto** con Benedetta Panisson c/o Impossible Yoga Milano

- Giugno 2018: **Retreat di Qi Gong** con Patrick Bacquin c/o Cascina Strà, Finale Ligure - con pratica devozionale di cucina

- Maggio 2018 Yoga, **Gender studies & Vinyasa** con Benedetta Panisson c/o Impossible Yoga, Milano

- Giugno 2018: Yoga&more **Summer retreat: yoga, meditazione e riti sciamanici** Val Taleggio BG



- Aprile 2018: **FORREST YOGA RETREAT** - I 4 ELEMENTI con Cristiana Scolaro, Stromboli Isole Eolie, Messina

- Febbraio 2018: **Yoga per la colonna vertebrale** c/o Istituto di Psicosomatica Integrata, Milano

- Gennaio 2018: masterclass online **Embrace your energy** Jeffrey Allen

- Gennaio 2018: masterclass online **Energy Medicine** Donna Eden

- Ottobre 2017 - giugno 2018 **SECONDO ANNO DI FORMAZIONE 250 ORE** - insegnante yoga ANUKALANA - Scuola Samadhi, Jacopo Ceccarelli, Firenze

- 7 ottobre 2017 **COACHING YOGA**: dalle emozioni alla libertà della mente con Giovanna Carucci - **PNL** master practitioner e coach - Peggy Eskenazi- insegnante raja yoga





Corsi di formazione e seminari yoga



- 19, 30 settembre, 1 ottobre 2017 **INNAMORARSI DELLA MEDITAZIONE 2**: seminario con **Andrea Boni** c/o Inner Revolution Studio, Milano
- Settembre 2017/ aprile 2018 **CHAKRA VINYASA FLOW**: un viaggio attraverso i centri energetici del corpo con **Anna Infrerera**: ciclo di 6 workshop tematici
- 24 e 25 giugno 2017 **DOVE LA PSICOLOGIA INCONTRA LO YOGA** seminario di approfondimento con Simona Loffredo.
- Giugno 2017: Laboratori di Gruppo **SurfinTheBrainLab** - Dalle Neuroscienze ai Codici dell'Anima con la **dott.ssa Erica Poli** 
- Scuola Samadhi, Jacopo Ceccarelli, CERTIFICAZIONE 200 ORE istruttore yoga integrale - Scuola Samadhi, Firenze
- 21 maggio 2017 **Yoga Nidra Integrato** - Attestato di Corso Base di autopratica Centro Terra Aps
- 2 aprile 2017 **Seminario Yoga Nidra** - Centro Terra Aps -
- 22 aprile 2017 **Seminario di Odaka Yoga**: MYSTERY OF THE PSOAS
- 7-9 ottobre 2016 **Seminario intensivo yoga e meditazione** con **Gabriella Devi** c/o Il Borgo Zen, Val Taleggio BG
- 1 novembre 2016 **Workshop Anusara** con Jacopo Vivarelli presso Festival yoga
- 16 novembre 2016 Workshop **Allineamenti Anusara** con Alessandra di Pampero, c/o City Zen
- Workshop con **Maurizio Morelli** per il solstizio d'estate 2016





Esperienze lavorative Yoga



- Sette mbre 2025, apertura Studio NereideYogaMilano
- Febbraio 2025: interventi di coerenza cardiaca su cavalli, Ohana ASD, Robecco sul Naviglio, Milano
- Da ottobre 2024 **Cicli di Coerenza Cardiaca Training**, Punto Alfa, poliambulatorio Rivarolo Mantovano
- Da settembre 2024 ad oggi Bilingual European School: **Yoga alla Materna**
- Da marzo 2023 ad oggi: Collegio Marianum **Università Cattolica di Milano: yoga e team building per matricole**
- Settembre 2021 co-founder di **www.amayogacura.it: portale di corsi yoga e neuroscienze** al servizio di tutti
- Da settembre 2020 ad oggi: **percorsi personalizzati yoga e meditazione** (lezioni individuali)
- Da febbraio 2020 ad oggi: **Lezioni online NeuralYoga®**, come le neuroscienze incontrano lo yoga
- Da febbraio 2020 ad oggi: **Lezioni online di meditazione**
- Da dicembre 2022: **masterclass mensili** c/o Spazio Fennec Milano
- Novembre 2022: **La paura nel corpo**, workshop sulla gestione della paura: asana, respirazione, nervo vago e yoga.
- Da Giugno 2022 Yoga bimbi **Summer e Winter Camp** al centro Buddista tibetano di Albagnano
- Marzo 2022: **Il corpo dell'ansia**, workshop sulla gestione dell'ansia: strumenti bioenergetici e yogici, in collaborazione con Luigi Vitabile





Esperienze lavorative Yoga



- Giugno 2021 **Yoga bambini, Grest Scuola di Pozzolengo**, Brescia
- Settembre 2021-dicembre 2021: **Karuna e l'arte dell'autoregolazione:** corso online sulla regolazione del sistema nervoso basato sulle neuroscienze e la filosofia induista, in collaborazione con Cristiana Scolaro
- Febbraio 2021 - Aprile 2021 **Yoga in studio medico - bimbi e adulti disabili - riabilitazione in ambito visivo**, in collaborazione con la Dott.ssa Solari, Sirmione
- Ottobre 2020-gennaio 2021 **Corso di meditazione in 4 moduli:** dalla Vipassana alle meditazioni quantiche
- Ottobre-dicembre 2020: **Yoga online in comunità - Disturbi Comportamento Alimentare Il Volo** - Parma
- Da giugno 2020: insegnante di Yoga online per **Yogarte**, Milano
- Da marzo 2020: **YOGA ONLINE**, lezioni di gruppo e individuali
- Da ottobre 2019: **Yoga in pensione** c/o Spazio Life Milano
- Da settembre 2019: **Yoga per Disturbi Comportamento Alimentare** Nutrimente Onlus (anche in Ospedale)
- Da settembre 2019 a settembre 2020: collaborazione con il team **EFP group, Centro Terapie Integrate** Dott.ssa Poli, Milano
- Da ottobre 2019: insegnante yoga c/o **7Club**, Milano
- Da gennaio 2019: insegnante yoga c/o Circuito **Get Fit**, Milano



Esperienze lavorative Yoga



- Da settembre 2017 ad oggi: **corsi di Yoga Anukalana c/o Spazio Life** Milano, due volte alla settimana
- Da gennaio 2018 lezioni individuali a privati per **esigenze fisiche ed emotive**
- Da maggio 2019: lezioni private a persone con **disabilità fisico-motorie e psichiche**
- Febbraio 2019 - luglio 2019: insegnante di Yoga c/o **La Palestrina**, Milano
- Da gennaio 2019 a dicembre 2019: insegnante di Yoga c/o **Dunamis**, Milano
- 31 ottobre 2018: Masterclass Halloween - Onoriamo la dea Kali
- Da ottobre 2018: sostituzioni per lezioni c/o **Yogarte** Milano
- Da ottobre 2018: sostituzioni per lezioni in azienda, **Dentons**, piazza Affari Milano
- 2017/2018: sostituzioni in palestre e lezioni in aziende di Milano (**Get Fit, Fit Mi, Puma, Havas**)
- 21, 22, 23 settembre: **ritiro per l'equinozio d'autunno** c/o Cascina Strà, Finale Ligure.
- Da novembre 2017: corsi di **yoga in azienda (Havas Media Group, Milano)**



Esperienze lavorative Yoga



- Da settembre 2017 a febbraio 2020 : **corsi di Yoga Anukalana c/o Spazio Life** Milano, due volte alla settimana
- 11 novembre: **corso introduttivo di meditazione**
- **Yoga al pub**: da dicembre 2017 ad oggi corsi di **hatha yoga per gestori di pub**
- **Yoga al parco**: da maggio 2017 ad agosto corsi di hatha yoga al parco Baravalle di Milano.



Esperienze lavorative Didattica&Formazione

- Da gennaio 2025 **Assistenza Domiciliare** per disturbo dello spettro autistico
- Gennaio 2025 – Giugno 2025 **Laboratori L2 scuole primarie Cooperativa Lo Scrigno**
- Settembre 2024 **Academy Inter, Ita L2** per giocatori e giocatrici
- Da settembre 2024 ad oggi **Bilingual European School: Ita L2** materna e primaria
- Giugno 2024: **educatrice per bambino affetto da disturbo dello spettro autistico**, Camp Estivo "Includi-Mi" scuola secondaria Arcadia, Milano, Cooperativa lo Scrigno
- Marzo 2024 – Maggio 2024: **Progetto "Conosci le religioni del mondo" e "Armonia tra cielo e terra" scuole primarie e secondarie** di Milano, in collaborazione con UBI e Centro Buddista tibetano di Albagnano
- Luglio 2022 ad oggi: volontaria per **Summer/Winter Camp, Centro Buddista tibetano** di Albagnano
- Settembre 2022: **Progetto Milano aiuta Ucraina** – Esperta esterna per Laboratorio di Italiano L2 e attività pedagogiche con bambini ucraini e NAI, Cooperativa Zero 5
- Settembre-dicembre 2022: **educatrice c/o Liceo** linguistico Virgilio, Milano
- Novembre 2022: **La paura nel corpo, workshop sulla gestione della paura**: asana, respirazione e nervo vago.
- Settembre 2021-dicembre 2021: **Karuna e l'arte dell'autoregolazione**: corso online di 4 incontri sulla regolazione del sistema nervoso basato sulle neuroscienze e la filosofia induista, in collaborazione con Cristiana Scolaro



Esperienze lavorative Didattica & Formazione

- Marzo 2022: Il corpo dell'ansia, workshop sulla gestione dell'ansia: strumenti bioenergetici e yogici, in collaborazione con lo psicosomatologo Luigi Vitabile
- Dicembre 2021 ad oggi Esperta esterna per Laboratori di vario genere in scuole primarie di primo e secondo grado
- Giugno 2021 **Yoga bambini, Grest Scuola di Pozzolengo**, Brescia
- Febbraio 2021 - Aprile 2021 **Yoga in studio medico**, Dott.ssa Solari, Sirmione
- Dicembre 2020 **tutoring per bambini con BES** in scuole primarie Milano - Cooperativa Zero5 Polo start
- Ottobre 2020-gennaio 2021 **Corso di meditazione in 4 moduli**: dalla Vipassana alle meditazioni quantiche
- Ottobre-dicembre 2020: **Yoga online in comunità Disturbi Comportamento Alimentare Il Volo** - Parma
- Da settembre 2019: **Yoga per Disturbi Comportamento Alimentare** Nutrimente Onlus (anche in Ospedale)
- Aprile 2017 - Dicembre 2019: **insegnante di italiano e tutor d'aula per stranieri disabili c/o ANMIL ONLUS**, Milano
- Febbraio 2010 - Dicembre 2015 **insegnante Ital2 Scuola Leonardo da Vinci di Milano** (da luglio 2014 **assistente e sostituta della coordinatrice didattica**)





Altre esperienze lavorative



- Maggio 2016 ad oggi: **giornalista free lance per Greenbiz.it**
- Ottobre 2013 - novembre 2014 **TELEMEDITALIA.IT: stesura di articoli di telemedicina e salute** in qualità di giornalista free lance.
- Luglio 2010 Collaborazione con **Lunarionuovo.it** : pubblicazioni mensili di racconti tratti da "Manuali da borsetta per adolescenti"
- Dicembre 2009 - giugno 2012 **Collaborazione continuativa con la testata giornalistica online WELLME.IT** - parte integrante della redazione con mansione di stesura di articoli settimanali - con conseguente **rilascio di patentino da PUBBLICISTA**
- Gennaio 2009 - Luglio 2010 Assunta a tempo indeterminato da presso Moon transport S.r.l. -Trezzano sul Naviglio, **come gestore della logistica promozionale.**
- 2008- 2010 Collaborazione presso pub specializzato in birre artigianali - in possesso di **diploma Beval in tecniche di spillatura.**
- Assunta a tempo indeterminato da settembre 2006 a dicembre 2008 presso **MARKETING LAB S.a.s.** - Milano come impiegata di III livello, con le seguenti mansioni: **responsabile del fieldwork quantitativo, responsabile di progetti, coordinatrice di ricerche, assistente ai focus group, video editor per report.**
- 2004 - 2006 Contratto a progetto MARKETING LAB S.a.s. - Milano.
- 2004 collaborazioni occasionali con **Studio editoriale Bajetta: lavoro redazionale per riviste e libri.**
- 1997 - 2004 Attività di collaborazione continuativa per MARKETING LAB S.a.s. - Milano in qualità di intervistatrice ai fini di indagini, codificatrice di questionari, data entry e responsabile di progetti.



Libri



Autrice di:

- *Yoga e Alchimia*
- *Il guerriero della mente*
- *Meditazione facile spiegata dalla scienza*
- *Bonjour*
- *Siamo fatti di terra e onde*

Io sottoscritta Valentina Nizardo autorizzo il trattamento dei miei dati personali in conformità alle disposizioni della Legge 675/96.

