

## **Roberta Giancristofaro – Certified Pilates Teacher**

Nel 1997 ottiene Diploma di Aerobica riconosciuto dal “Centro nazionale Sportivo Libertas”, CONI. Studia danza presso la “Arte e Balletto” di Roma (danza classica e contemporanea) e Danza Modern Jazz - Jazz Lyrical - Hip hop - funky presso lo I.a.l.s “Centro di Formazione Artistica per Lavoratori dello Spettacolo”.

Si laurea nel 2002 in Musical Theatre come Performer, con conseguente carriera artistica e professionale.

Nel 2006 diventa socio istruttore F.I.F conseguendo Diploma di Istruttore di Fitness specializzato in Aerobica, Step, Tonificazione di 1°livello riconosciuto dal CONI. In seguito conosce il Pilates e se ne innamora; da danzatrice ne intuisce subito il suo enorme potenziale, un allenamento completo che permette di migliorare sia la performance dei ballerini, ma nello stesso tempo e soprattutto, di apportare notevoli benefici in chiunque lo pratichi e a qualsiasi livello, benefici di natura non solo fisica ma anche in termini di benessere generale, di prevenzione e cura.

Nel 2007 si forma presso la “Polestar Pilates Education” e ottiene la qualifica di “Certified Practitioner of Pilates Mat”.

Nel corso degli anni continua ad approfondire la sua conoscenza nell’ambito del Pilates partecipando a International Mind Body Conventions e a diversi Workshop di aggiornamento: “Problemi cardiovascolari e il Pilates”, “La gola e il collo-problemi Cervicali nell’ Ambito del Pilates”, “Emotional Anatomy: Creative Matwork” sempre presso la Polestar Pilates, con Serafino Ambrosio, licenziatario per l’Italia di Polestar Pilates USA. Proprio in occasione di una Convention ha la fortuna di conoscere “Lolita San Miguel”, allieva diretta di Joseph Hubertus Pilates.

Partecipa al Seminario “Bones for Life”, Ossa per la vita, di Ruthy Alon, tenuto dal trainer Giovanna Bucciarelli, per quanto concerne il metodo Feldenkrais, pratica che mira a migliorare la postura e il rafforzamento del sistema scheletrico.

Ottiene nel 2010 “Certificate of participation” al “Basic Pranic Healing Course” (“guarire con il prana”); la sua attenzione è costantemente rivolta verso pratiche olistiche e discipline volte a favorire il benessere psicofisico, dedicandosi alla pratica personale della meditazione e dello Yoga e sostenendo che la salute passa attraverso un delicato equilibrio tra mente e corpo.

Insegna Pilates da oltre 15 anni, collaborando con importanti scuole di danza come lo I.A.L.S (Centro Nazionale di Danza, Musica e Teatro), la “You Can Dance” diretta da Marco Santinelli e con svariati centri sportivi su Roma come la New Center Gym, Lyceum Fitness, Judo Tuscolano anche in qualità di Fitness Teacher.