

## Curriculum Vitae

### Dati anagrafici

Anna Bragagnolo

Numero telefonico: 388 122 8973

Sito web: [www.annabragagnolo.it](http://www.annabragagnolo.it)



### Istruzione e formazione

#### *Carriera universitaria e scolastica*

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Settembre 2014  | <ul style="list-style-type: none"><li>Diploma D.O. di Osteopatia presso la scuola EIOM di Padova. (Tesi: “Contributi dell'osteopatia nella presa in carico multimodale dei disturbi somatoformi del bambino e dell'adolescente”, relatrice Resi Zanette)</li></ul>         |
| 15 Luglio 2011  | <ul style="list-style-type: none"><li>Laurea magistrale in “Scienza dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata” presso l'Università di Bologna con voto 107/110. (Tesi sperimentale: “Confronto tra esercizi eseguiti con Bosu e Gliding sui muscoli del Core”)</li></ul> |
| 16 Ottobre 2008 | <ul style="list-style-type: none"><li>Laurea triennale in Scienze Motorie e Sport presso l'Università degli Studi di Milano con voto 102/110. (Tesi sperimentale: “Il lavoro in disequilibrio come mezzo di allenamento negli sport precoci”)</li></ul>                    |

#### *Pubblicazioni*

|             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Giugno 2012 | <ul style="list-style-type: none"><li>G. Belli, A. Bragagnolo, C. Tentoni, P. Maietta Latessa, “Core training e dispendio energetico: confronto tra esercizi eseguiti con gli strumenti bosu® e gliding”, Chinesiologia n.1/2012, pag 27-34</li></ul> |
| 2024        | <ul style="list-style-type: none"><li>In Alto n° 104/2024 – Società Alpina Friulana (Sezione di Udine del CAI), “Una persona è come un bosco”, pag. 199</li></ul>                                                                                     |

#### *Titoli professionali*

|                          |                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dal 2016                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Iscritta al Registro degli Osteopati d'Italia</li></ul>                                                                                           |
| gennaio 2013             | <ul style="list-style-type: none"><li>Iscritta all'Unione Nazionale Chinesiologi</li></ul>                                                                                              |
| quadriennio<br>2004-2008 | <ul style="list-style-type: none"><li>Rappresentante C.O.N.I. degli atleti della Federazione Ginnastica Italiana per la Provincia di Udine e la Regione Friuli Venezia Giulia</li></ul> |

***Corsi d'aggiornamento e formazione***

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-2026                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Master Osteothai presso la scuola Lulyani, Francia</li> </ul>                                                                                                                                                                   |
| 2023-2024                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formazioni in Osteothai (5 giornate per ogni corso) sulle tematiche: “Articolazioni principali”, “Lombalgia”, “Asse cranio-collo-cuore”, “Organi interni 1” presso la scuola Lulyani in Francia, Grecia e Thailandia</li> </ul> |
| 2022                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formazione in massaggio thailandese per un totale di 15 giornate: “livello 1”, “livello 2” e “Dynamic thai massage” presso la scuola Lulyani, Francia</li> </ul>                                                                |
| 2020-2023                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Master di Formazione Continua in Medicina Osteopatica: Elementi biocinetici, biodinamici e spirituali della Scienza dell'Osteopatia. (8 seminari)</li> </ul>                                                                    |
| 2019-2020                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postgraduate biennale “Osteopatia pediatrica” presso Ceeso Venezia</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| 2019                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postgraduate suddiviso in 3 livelli (72 ore): “L'osteopatia applicata alla sfera cranio-ioido-faringo-laringo-mandibolo-linguale e alla foniatria”, presso Ssoi Torino</li> </ul>                                               |
| 16-18/11/2018                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• International and interdisciplinary conference on "Fascia in the osteopathic field - in clinical context", Berlino</li> </ul>                                                                                                   |
| Autunno 2018                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postgraduate “Ascolto e trattamento del tessuto attraverso la mobilità embrionale”, Resi Zanette, Ceeso Venezia</li> </ul>                                                                                                      |
| 2018                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Power yoga livello 2, Roberto Bocchi, Fitness Best Innovations, Milano Marittima</li> </ul>                                                                                                                                     |
| 14-15/05/2018                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postgraduate “La fisiologia del rilascio emozionale”, Thomas Meyers, Bologna</li> </ul>                                                                                                                                         |
| 6-9/12/17                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "L'approccio osteopatico alla fascia e alla continuità del tessuto connettivo", C. Fossum, Advanced Osteopathy Institute, Milano</li> </ul>                                                                                     |
| Estate 2017                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Power Yoga livello 1, Roberto Bocchi, Fitness Best Innovations, Milano Marittima</li> </ul>                                                                                                                                     |
| 04/05/06 maggio 2017           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postgraduate "Osteopatia somato-emozionale", Bruno Ducoux, Osteopathic College, Trieste</li> </ul>                                                                                                                              |
| Autunno 2016                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corsi base a indirizzo sanitario (livello 1, 2, 3, 4) Concetti applicativi del "Metodo Raggi<sup>®</sup> con Pancafit<sup>®</sup>", Roberto Bono, Posturalmed, Monastier di Treviso</li> </ul>                                  |
| Autunno 2016                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corso Postural Basic, Giovanni Ciaramella, Functional Training School, Udine</li> </ul>                                                                                                                                         |
| Milano, 18-19 e 20 luglio 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postgraduate "L'approccio osteopatico al bambino attraverso i concetti di tensegrità e mecano-trasduzione a livello cellulare", Julie Fendall, Advanced Osteopathy Institute, Milano</li> </ul>                                 |
| 01/07/15                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postural yoga Therapy, Boris Bazzani, Fitness Best Innovations Asd, Milano Marittima</li> </ul>                                                                                                                                 |
| 05-08 febbraio 2015            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postgraduate "Osteopatia Viscerale: Valutazione e Trattamento del Sistema Gastroenterico", Roberto Pagliaro, Osteopathic College, Trieste</li> </ul>                                                                            |
| 01/01/13                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Personal trainer posturale", Fitness Best Innovation, Quarto d'altino</li> </ul>                                                                                                                                               |

|                |                                                                                                                                                                                        |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2012-2013      | • Corso di formazione AFA-rachide (ospedale Gervasutta), Udine                                                                                                                         |
| 09/03/12       | • Seminario di "Prevenzione, diagnosi, terapia e recupero: l'approccio integrato" (Medicus), Udine.                                                                                    |
| 13 marzo 2011  | • Corso di "riprogrammazione posturale" di primo livello Canali System Method, Bologna.                                                                                                |
| 20 marzo 2010  | • Sesto Evidence-Based Meeting, Rachide & Riabilitazione multidisciplinare (Isico), Milano.                                                                                            |
| 19 aprile 2008 | • Simposio Satellite del XVII Congresso Internazionale di Riabilitazione Sportiva e Traumatologia "Atrofia-ipertrofia: dal recupero funzionale all'allenamento" (Isokinetik), Bologna. |
| 2005           | • Brevetto di istruttrice di nuoto in convenzione con l'Università degli Studi di Milano                                                                                               |
| Agosto 2005    | • Stage per istruttori di ginnastica artistica presso la società "Artistica '81", Trieste.                                                                                             |
| 2004           | • Brevetto di "istruttrice di primo livello di ginnastica di base" (Trieste 23/05/04: Parte Generale 1; Gorizia 11-12/09/04: Parte Specialistica1)                                     |

## Interessi

La mia vita è caratterizzata dalla passione e dallo studio per il movimento umano in tutte le sue forme: dal micromovimento nelle fluttuazioni craniosacrali al macro-movimento nella vita quotidiana, nello sport e nella danza. Nella mia infanzia e adolescenza ho imparato l'impegno e la disciplina facendo ginnastica artistica agonistica. Durante la mia carriera sportiva ho subito diversi infortuni ed in seguito ai periodi di riabilitazione ho constatato la mancanza di un anello tra la fisioterapia e l'allenamento; queste esperienze hanno fatto crescere in me l'attenzione ad approfondire il campo della postura e della salute nel movimento.

Il lavoro che svolgo sfrutta le conoscenze che continuo ad acquisire nel corso degli anni per generare movimento che porta salute in tutte le sue sfaccettature: dall'osteopatia, al recupero funzionale, al riequilibrio posturale, alla ginnastica antalgica, alla prevenzione di infortuni, al movimento come espressione della propria persona... con uno speciale occhio di riguardo a cercare l'equilibrio corpo-mente dell'individuo e facilitare lo sviluppo in maniera armoniosa di tutte le condizioni corporee che una persona necessita per essere in salute.

## Esperienze Professionali

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Attualmente                 | • Osteopata D.O. a Udine dal 2014                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2025                        | • Assistente per la scuola di osteothai Sangha school                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2020                        | • Assistente alle ore di clinica pediatrica svolte dalla docente Resi Zanette presso Ceeso a Venezia Mestre                                                                                                                                                                           |
| Dal 2015 al 2020            | • Insegnante di ginnastica posturale, pilates, body flyng e power yoga (personal e gruppi) presso il “Centro Pilates di Virginia Regis” a Udine                                                                                                                                       |
| 2016/2017                   | • Assistente nella scuola di osteopatia “Fulcro” di Monastier                                                                                                                                                                                                                         |
| Dal 2011 al 2015            | • Allenatrice di ginnastica artistica, insegnante di postural pilates, stretching e tonificazione, attività fisica per il mal di schiena e collaboratrice per il recupero funzionale di atleti infortunati presso “ASU Udine” (e precedentemente presso “a.s.d. Artemide ginnastica”) |
| Dal 2012 al 2014            | • Tirocinio pratico presso lo studio della fisioterapista e osteopata specializzata in osteopatia pediatrica Resi Zanette a Trieste (500 ore)                                                                                                                                         |
| Autunno 2011                | • Tirocinio pratico di Pilates seguita da Federica Pascolini (Polestar®Pilates certified matwork teacher) e conseguente inserimento come insegnante presso “Università Senza Età” di Campoformido.                                                                                    |
| Inverno - Primavera 2011    | • Istruttrice in corsi di Core Training con superfici instabili, in vista della tesi di laurea magistrale, presso la palestra dell'istituto di medicina dello sport “Turno Lubich” a Bologna                                                                                          |
| Autunno - Inverno 2010/2011 | • Tirocinio pratico presso la palestra “Gemonatletica” a Gemona del Friuli seguita da Ivo Londero (250 ore): attività di ginnastica antalgica, ginnastica posturale, attività motoria preventiva e compensativa                                                                       |
| Primavera 2009              | • Tirocinio pratico presso l'istituto di medicina dello sport “Turno Lubich” a Bologna seguita dal dottor Tanzi e dal dottor Verardi (250 ore): attività di ginnastica posturale e di recupero post-traumatico                                                                        |
| Anni 2005/2006 e 2007/2008  | • Allenatrice di ginnastica artistica con la polisportiva “Progetto 2000” a Milano                                                                                                                                                                                                    |
| Inverno 2006                | • Tirocinio pratico presso la società Unione Nuoto Friuli a Udine (30 ore): attività di acquaticità ed avviamento al nuoto                                                                                                                                                            |
| Luglio 2005                 | • Collaborazione nello Staff delle Olimpiadi Giovanili EYOF 2005 di Lignano Sabbiadoro nella sezione Ginnastica Artistica                                                                                                                                                             |
| Dal 2003 al 2005            | • Attività di animazione e spettacoli di Giocoleria durante il Buskers Festival di Ferrara                                                                                                                                                                                            |

## Lingue straniere

| Lingua   | Parlata     | Scritta     | Letta       |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| Inglese  | MOLTO BUONO | MOLTO BUONO | MOLTO BUONO |
| Tedesco  | SCOLASTICO  | SCOLASTICO  | SCOLASTICO  |
| Spagnolo | MOLTO BUONO | MOLTO BUONO | MOLTO BUONO |

### *Corsi e stages in lingua straniera*

|         |                                                                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2006/07 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Corso di lingua spagnola conseguito durante la permanenza a Valencia per il Progetto Erasmus</li> </ul>  |
| 2005    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conseguimento Certificazione di lingua tedesca: Zertifikat Deutsch riportando giudizio: Gutt</li> </ul>  |
| 2003    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Corso intensivo di lingua inglese della durata di 15 giorni presso la Dublin City University</li> </ul>  |
| 2003    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Corso intensivo di lingua inglese della durata di 15 giorni presso la Swann School di Oxford.</li> </ul> |

## Altro

- Corretto uso delle piattaforme windows, linux e macintosh e programmi di fotoritocco, browsers e suites da ufficio sul modello di Office
- 2005 - Patente di guida di tipo B
- Interesse per le discipline artistiche e musicali

### *Riconoscimenti sportivi*

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frisbee Freestyle    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nel 2019 – sesto posto ai World Urban Games a Budapest</li> <li>Nel 2015 – campionessa europea categorie mixed e women a Bologna</li> <li>Nel 2014 - terzo posto mixed e terzo posto women ai campionati europei open “EFO” a Roma</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ginnastica artistica | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nel 2005 atleta rappresentativa regionale per l’attività di ginnasta nella cerimonia di chiusura delle Finali Nazionali dei Giochi Sportivi Studenteschi</li> <li>Dal 1994 al 2005 - con l'A.S.U. partecipazione a gare regionali, interregionali e nazionali di ginnastica artistica femminile, sezione agonistica dal 1999, sezione ginnastica generale in precedenza. Migliori piazzamenti: 2° classificata a corpo libero e trave al campionato regionale di specialità GAF (anni 2003, 2004 e 2005)</li> </ul> |
| Giocoleria           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dal 2002 al 2007 - membro dell’associazione di animatori e giocolieri “artisti di strada” Turk182.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Sci                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dal 1998 al 2002 - Finali Provinciali e Regionali dei Giochi Sportivi Studenteschi, specialità: Slalom Gigante</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Il sottoscritto, consapevole delle sanzioni penali nel caso di dichiarazioni non veritiere, di formazione o uso di atti falsi, richiamate dal art.76 del DPR n. 445/2000, dichiara che le informazioni contenute nel presente Curriculum Vitae sono veritiere.

Data

Firma

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 “Codice in materia di protezione dei dati personali” e del GDPR (Regolamento UE 2016/679) relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.

Data

Firma