



Ilaria Ingrassia

 **Indirizzo:** Via Messina 39/A, 98066, Patti, Italia

 **Indirizzo e-mail:** Ilaria.ingrassia15@gmail.com  **Numero di telefono:** (+39) 3913965091

Sesso: Femminile **Data di nascita:** 07/05/1996 **Nazionalità:** Italiana

ESPERIENZA LAVORATIVA

[26/10/2020 – Attuale] **Chinesiologa e Massoterapista**

Fisiologico

Città: Milano

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Rieducazione motoria
- Trattamenti per la prevenzione di infortuni
- Miglioramento della performance sportiva
- Riatletizzazione atletica
- Trattamenti massoterapici

[11/2018 – 05/2019] **Istruttore di pallacanestro**

A.S.D. Cus Messina

Città: Messina

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Capacità coordinative e spazio-temporali
- Schemi motori di base
- Educatrice

[16/10/2019 – 16/12/2019] **Massaggiatrice**

Dharma Centro Sportivo Olistico

Città: Messina

Paese: Italia

[01/10/2018 – 25/05/2019] **Educatrice motoria**

A.S.D. San Matteo

Città: Messina

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Attività motoria
- Educatrice

[10/2017 – 05/05/2018] **Istruttore minibasket**

Salerno Basket 92'

Città: Salerno

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Schemi motori di base
- Attività motoria
- Educatrice
- Capacità coordinative e condizionali

[10/2015 – 05/2017] **Istruttore Minibasket**

A.S.D. San Matteo

Città: Messina

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Schemi motori di base
- Attività motoria
- Attività sport specifico
- Educatore
- Abilità spazio-temporali e coordinative

[10/2016 – 04/2017] **Tirocinio Formativo**

A.S.D. Cus Messina

Città: Messina

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Sala pesi
- Corsi fitness

[10/2015 – 04/2016] **Tirocinio Formativo**

A.S.D. Cus Messina

Città: Messina

Paese: Italia

Principali attività e responsabilità:

- Sport individuali

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

[03/12/2021 – Attuale] **Master in Posturologia**

Istituto Nazione di Formazione e Ricerca in Osteopatia e Posturologia

Indirizzo: Via Pateri, 60, Nichelino, Torino, Italia

[26/10/2019 – 19/10/2021] **Massoterapista-MCB**

Kern School

Indirizzo: Via Mario Pagano, 7, 20145, Milano, Italia

Principali materie studiate/competenze professionali acquisite.:

-Massaggi (sportivo, sanitario e olistico)

-Utilizzo di apparecchiature elettromedicali (tecar, ultrasuoni ecc...)

-Bendaggi

-Linfodrenaggio

-Kinesiotaping

-Tecniche di manipolazione

[22/06/2019 – 22/06/2019] **Istruttore Regionale di Minibasket**

Federazione Italiana Pallacanestro

Indirizzo: Catania, Italia

[01/12/2018 – 01/12/2018] **Istruttore Ginnastica Posturale**

ATS

Indirizzo: Catania, Italia

[18/10/2019 – 18/10/2021] **Corso per Esecutore Laico di BLS**

C.D.F. Misericordia "S. GIUSEPPE"

Indirizzo: Messina , Italia

[10/06/2016 – 10/06/2016] **Applicazione nel Taping Elastico**

ATS

Indirizzo: Reggio Calabria, Italia

[09/2010 – 22/06/2015] **Diploma Sistemi Informativi Aziendali**

I.T.I.S. A.M. JACI

Indirizzo: Messina, Italia

Voto finale: 96/100

Principali materie studiate/competenze professionali acquisite.:

-Materie Letterarie

-Materie Scientifiche

-Materie Giuridiche

-Materie Informatiche

-Materie Linguistiche (Inglese e Francese)

[10/10/2015 – 31/07/2018] **Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute**

Università degli Studi di Messina

Indirizzo: Messina, Italia

Voto finale: 108/110

Tesi: Movimenti oculari durante una performance sportiva da parte di atleti

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: italiano

Altre lingue:

inglese

ASCOLTO A2 LETTURA A2 SCRITTURA A2

PRODUZIONE ORALE A2 INTERAZIONE ORALE A2

francese

ASCOLTO A2 LETTURA A2 SCRITTURA A2

PRODUZIONE ORALE A2 INTERAZIONE ORALE A2

COMPETENZE DIGITALI

UTENTE BASE

PATENTE DI GUIDA

Automobile: B

COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI.

Formazioni ambito sanitario/rieducativo/sportivo

- Buone competenze con bambini dai 5 ai 13 anni.
- Buona capacità d'interazione.
- Competenza nell'esecuzione di terapie per traumi o patologie specifiche.
- Trattamenti per la prevenzione di infortuni.
- Miglioramento della performance sportiva.
- Recupero necessario per una performance agonistica.
- Formazione in terapia motoria e cognitiva.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".