



# Valeria Russo

Nata a Milano nel 1972

## STUDI

- **1991** - Maturità Classica
- **1996** - Laurea in Filosofia (Estetica) Conseguita presso L'Università degli Studi di Urbino - Votazione 110/110 e Lode Argomento della Tesi: "Reversibilità e chiasma nella concezione della pittura di Maurice Merleau-Ponty" - Relatori: Giorgio Baratta e Laura Piccioni.

## FORMAZIONE PROFESSIONALE

- **1996/1997 - Gualdo Tadino (PG)**  
Corso di formazione professionale post-laurea per operatori multimediali (Teorico/Pratico)  
Specializzazione in Autore Multimediale - Organizzato dal Fondo Sociale UE, UCLA (Università di California), Comune di Gualdo Tadino e Regione Umbria.
- **1996 – Cortona (AR)**  
Corso di specializzazione post-laurea presso la Scuola Normale Superiore di Pisa "Lessici tecnici. L'informatica applicata ai Beni Culturali"

## PERCORSO YOGA E AYURVEDA

**2007** - Diplomata alla **Scuola per Insegnanti Yoga di Milano (SFIDY)** con Boris Tatzky e Alberta Biressi (Yoga dell'Energia). E' membro dell'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (**YANI**).

Ha iniziato a praticare yoga nel 1992 e a insegnare nel 2002. Ha studiato con Giorgio Furlan dell'Accademia Yoga di Roma.



Ha effettuato diversi viaggi in India (Auroville) venendo in contatto con lo yoga integrale di Sri Aurobindo e Mère. Nel 2001 ha partecipato ad un corso intensivo di Yoga della durata di 1 mese presso la Benares

Hindu University - Facoltà di Ayurveda (BHU - Varanasi -India).

Si è specializzata in Yoga per bambini con Clemi Tedeschi (Autrice de "Il piccolo yoga" Macro Ed.). Continua la sua formazione in Yoga Terapia (VINIYOGA) nella tradizione di Krishnamacharya e T.K.V. Desikachar in Italia e in India.

**2003** ha studiato **massaggio ayurvedico** con M° S.V. Govindan.

**2008** specializzazione in **Hot Stone Massage**, massaggio ayurvedico con le pietre laviche, presso Atharva-Veda - Centro per la conoscenza dell'Ayurveda - Roma.

**Novembre 2009** – Riccione - Theta Healing DNA Base con Vianna Stibal

**Giugno 2010** - 1° livello Reiki

**Ottobre/Dicembre 2010** – Percorso formativo Beauty Ayurveda e massaggio siddha e shirodhara con Michele Ranieri

## **MASSAGGI E TRATTAMENTI PRATICATI**

**Corpo:** Abhyanga, Garshan (trattamento con i guanti di seta grezza), udvartana (peeling alle erbe ayurvediche) Pindasweda (con sacchetti caldi alle erbe) Shirodhara (colata di olio sulla fronte), Riflessologia ayurvedica (punti marma), Hot Stone Therapy - con le pietre laviche dell'Etna, Ratna Abhyanga (Cristalloterapia e Aromaterapia) Massaggio energetico -spirituale del M° Govindan

**Altri massaggi e trattamenti:** massaggio aromaterapico, linfodrenaggio, massaggio anticellulite/drenante/tonificante, peeling, scrub e fanghi.

**Viso:** massaggio ayurvedico viso, massaggio antirughe, massaggio viso con i cristalli, massaggio al cuoio capelluto/testa.

## **ESPERIENZE LAVORATIVE NEL SETTORE**

**2011/12** - Vicepresidente di Ananda Veda

Formatrice Ananda Veda per le Terme di Salsomaggiore

Affianca Michele Ranieri nella formazione di operatori beauty e benessere

Docente Yoga e Ayurveda dell'Accademia Anandaveda,

**2010 "I 2 campanili" Relais e Spa- Montemaggiore sul Metauro (PU)** in qualità di insegnante yoga e operatrice ayurveda

**2010 Extraspa – Fano (PU)** in qualità di insegnante yoga e operatrice ayurveda

**2010 nasce Casa di Luce (www.casadiluce.it), studio olistico – ayurveda e yoga - Fano (PU)**

**Dal 2009** conduce corsi regolari di yoga a Fano (PU)





ANANDAVEDA

**2008** Collaborazione con il Centro Benessere Yantra - Montalcino (SI) con la qualifica di Estetista, Massaggiatrice e Insegnante Yoga.

**2007/2009** Conduce corsi regolari di yoga a Montalcino e Buonconvento (SI)

**2007/2008** - Operatrice Ayurveda e insegnante yoga presso il Borgo Finocchietto Resort \*\*\*\*\*L - Buonconvento (SI)

**2007/2008** - Terapista Ayurveda presso Luce e Sorgente - Park Hotel e Centro Benessere\*\*\*\* - Arcidosso (GR)

**2007** - operatrice ayurveda, massoterapista e insegnante yoga - ADLER THERMAE SPA\*\*\*\*\* - Bagno Vignoni, (SI)

**2006** -Presso l'Agriturismo - Centro Yoga "Podere Motrano" Sovicille (SI) ha svolto le seguenti mansioni:

- Gestione e conduzione corsi yoga
- Massaggio ayurvedico
- Accoglienza e gestione/prenotazioni ospiti

**2005/2006** - Operatrice ayurveda - Centro Benessere Frescina - CAGLI (PU)

**2004/2006** Co-fondatrice del Centro Studi Yoga di Fano (PU) e Presidente dell'Associazione culturale "PurnaYoga" di Fano (PU). Principali attività svolte:

- Conduzione di Corsi Yoga
- Pratica del massaggio ayurvedico
- Direzione di tutti gli eventi culturali organizzati (conferenze, mostre, serate a tema, intensivi, stage, incontri, ecc)
- Organizzazione e Gestione del Centro e dell'Associazione Culturale
- Promozione del Centro (ideazione e realizzazione: sito web, depliant, volantini, brochure, altro)
- Yoga per bambini presso Casa Archilei – Fano (PU)

**2003** Inizia a insegnare Hatha Yoga presso diverse strutture a Fano (Palestra, Chiara Danza, Spazio Donna, ecc.)

## **LINGUE E CONOSCENZE INFORMATICHE**

- Buona conoscenza della lingua inglese
- Ottima conoscenza PC e Mac
- Ottima conoscenza mondo internet/web
- Ottima conoscenza Office
- Ottima conoscenza editor HTML (Adobe DreamWeaver)





ANANDAVEDA

## **ALTRE ESPERIENZE PROFESSIONALI**

### **Dicembre 1997- aprile 1998 – Roma**

Collaborazione presso il mensile Reset (Roma) come giornalista freelance

### **Maggio 1998 - luglio 1998**

Stage presso la società multimediale “Immagini Interattive s.r.l.” - Cinecittà – Roma

### **Settembre 1998 - novembre 1999**

Assunta presso la società - Flashnet SpA - Roma - divisione tecnica - sviluppo web - come Responsabile Web Editing e Help Web.

### **Dicembre 1999/giugno 2000**

Assunta presso la società - Uhuru Digital Design - Roma (Gruppo L'Espresso/Kataweb) con mansioni di Project Management.

### **Luglio 2000/giugno 2001**

Assunta a da DNM Spa - Internet Solution Company (Roma) come Client Management e Project Management.

### **Febbraio 2002/febbraio 2003 – Fano**

Collabora con Omnia Comunicazione srl di Fano (PU) come copywriter.

### **Aprile 2004/ottobre 2004**

Collabora con la cooperativa Sistema Museo (Fano) come operatrice museale presso la mostra "I Della Rovere" presso la Sede di Pesaro (Palazzo Ducale) e Senigallia (Palazzo del Duca)

## **ALTRE ATTIVITA'**

- Ha gestito per 3 anni il Bed & Breakfast " I Piattelletti" nel Centro Storico di Fano (PU)
- E' volontaria presso la Bottega Mondo Solidale di Fano.
- Dall'ottobre 2006 collabora con l'Università degli Studi di Urbino - Istituto di filosofia tenendo periodicamente seminari sulla filosofia yoga.
- **2005** Corso di primo soccorso conseguito con la Croce Rossa Italiana
- **2006** Seminario intensivo della durata di 1 mese di Bharata Natyam (danza classica indiana)

## **CONTATTI**

valeria@anandaveda.org

