

FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome	FILIGHEDDU CRISTINA GIUSEPPINA JANINE
Indirizzo	VIA SAN SIMPLICIO N.28 07026 OLBIA (OT)
Telefono	0789-21886 ; +39 329/0942860
E-mail	cristinafiligheddu@hotmail.it
Nazionalità	ITALIANA; FRANCESE
Data e luogo di nascita	29-09-1983, PARIGI

**ESPERIENZA LAVORATIVA
SPECIFICA**

- Date (da – a) Giugno 2017 – in corso
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Sardinia Yoga Shala (Marinella – Porto Rotondo)
- Tipo di azienda o settore Settore benessere, discipline olistiche
- Tipo di impiego Istruttrice di Yoga : Vinyasa Flow, Gentle Yoga, Kid Yoga (Yoga per bambini)

- Date (da – a) Gennaio 2016 – in corso
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Studio Ayoga (Olbia) – libero professionista
- Tipo di azienda o settore Settore benessere, discipline olistiche
- Tipo di impiego Istruttrice di Yoga : Vinyasa Flow, Gentle Yoga, Yoga per figli e genitori.
Lezioni individuali, lezioni collettive, lezioni specializzate per esigenze fisiche specifiche, tecniche respiratorie, tecniche di rilassamento, tecniche di meditazione.
- Tipo di azienda o settore Settore benessere, discipline olistiche

- Date (da – a) Ottobre 2016 – Giugno 2016
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Centro Yoga Quarto Chakra (Olbia)
- Tipo di azienda o settore Settore benessere, discipline olistiche
- Tipo di impiego Istruttrice di tecniche corporee, respiratorie, energetiche

- Date (da – a) Luglio – settembre 2016
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Collaborazione con Agenzia G5Homes (sede operativa Costa Smeralda) - libero professionista
 - Tipo di azienda o settore Settore benessere, discipline olistiche
 - Tipo di impiego Private Yoga Teacher – lezioni individuali a domicilio (lingua inglese)
- Date (da – a) Luglio – Agosto – Settembre 2016
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Utenti privati - libero professionista
 - Tipo di azienda o settore Settore benessere, discipline olistiche
 - Tipo di impiego Private Yoga Teacher – lezioni individuali a domicilio (lingua inglese e francese)
- Date (da – a) Luglio – Agosto - Settembre 2016
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Quinta Spiaggia Club (Golfo Aranci)
 - Tipo di azienda o settore Settore benessere, discipline olistiche
 - Tipo di impiego Istruttrice di Yoga - Lezioni collettive
- Date (da – a) Giugno – settembre 2016
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Spazio Wellness , spazio condiviso per la pratica di Yoga e Pilates (presso Spiaggia Lo Squalo , Olbia- Pittulongu)
 - Tipo di azienda o settore Settore benessere, discipline olistiche
 - Tipo di impiego Istruttrice di Yoga - Lezioni collettive
- Date (da – a) Giugno 2016
- Nome e indirizzo del datore di lavoro In collaborazione con il Comune di Olbia – assessorato allo Sport e Cultura e in collaborazione con il Centro Studio Karate Olbia
 - Tipo di azienda o settore Settore benessere, discipline olistiche
 - Tipo di impiego Istruttrice di Yoga – Corso base

ALTRA ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) 2013 -2015
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Studio legale
 - Tipo di azienda o settore Settore giuridico
 - Tipo di impiego Avvocato

ISTRUZIONE E FORMAZIONE SPECIFICA

- Date (da – a) 2015 - 2016
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione SCUOLA YOGA SAMADHI (Firenze)
 - Qualifica conseguita Istruttore di Yoga (certificato Yoga Alliance e Csen)
- Date (da – a) 2015
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Centro Yoga Quarto Chakra (Olbia)
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Pratica Yoga
- Date (da – a) 2009 – 2016
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Vari centri Yoga :stage con Enzo Ventimiglia (Olbia); stage con Maryse Pirson (Paris) ; stage con Amic e Zacria (Paris), stage intensivo presso Viva Yoga (Normandie, France); giornata mondiale dello Yoga a Parigi (2008 e 2009), seminario di formazione yoga in gravidanza con Silvia Romani (2017).

- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Stage, atelier Yoga
- 2004 – 2013
- Vari centri Yoga : Yoga Vayu (Cagliari); Excalibur Wellness center (Roma); Sahja Yoga (Roma); Prajnana Yoga, (Paris)
- Pratica Yoga (Hatha Yoga, Power Yoga, Vinyasa Yoga)

ALTRA ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a) 2004 - 2010
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI ROMA TRE -- facoltà di giurisprudenza
- Qualifica conseguita Laurea specialistica in giurisprudenza con votazione 109/110

- Date (da – a) 2009
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Université Paris Ouest Nanterre La Défense
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Vincitrice di borsa di studio per la ricerca tesi all'estero

**CAPACITÀ E COMPETENZE
LINGUISTICHE**

MADRELINGUA ITALIANA

ALTRE LINGUE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

FRANCESE

ECCELLENTE - MADRELINGUA (C2)

ECCELLENTE - MADRELINGUA (C2)

ECCELLENTE - MADRELINGUA (C2)

ALTRE LINGUE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

INGLESE

BUONO (B1)

BUONO (B1)

BUONO (B1)

**CAPACITÀ E COMPETENZE
RELAZIONALI**

SPICCATA ATTITUDINE ALLE RELAZIONI CON IL PUBBLICO E CON LE ISTITUZIONI, ACQUISITA NEL CORSO DELL'ATTIVITÀ DI INSEGNAMENTO E DELL'ATTIVITÀ FORENSE.

OTTIMA PREDISPOSIZIONE AL LAVORO IN TEAM MATURATA NEL CORSO DELLE ESPERIENZE LAVORATIVE E NEL CORSO DEGLI STUDI

**CAPACITÀ E COMPETENZE
ORGANIZZATIVE**

CAPACITÀ DI ORGANIZZARE AUTONOMAMENTE IL LAVORO, DEFINENDO PRIORITÀ E ASSUMENDO RESPONSABILITÀ ; CAPACITÀ DI OPERARE IN SITUAZIONI DI STRESS ACQUISITA CON L'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ FORENSE E CON LE ALTRE ESPERIENZE LAVORATIVE SOPRAELENATE.

COMPETENZE E ABILITÀ SPORTIVE

- ISTRUTTRICE DI YOGA (DIPLOMA RICONOSCIUTO YOGA ALLIANCE E CSEN)
- PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE QUALI: PILATES, CAPOEIRA, CORPO LIBERO, CLIMBING, AQUAGYM, SUBACQUEA (PATENTINO OPEN WATER).

PATENTE O PATENTI

PATENTE B (AUTOMUNITÀ)

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali, ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003.

Cristina Flegato