

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **ANNA MARIA COVA**

Codice Fiscale

E-mail annamaria.cova@covatechpilates.com

Nazionalità Italiana

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) Dal 1996 ad oggi
- Nome e indirizzo del datore di lavoro **CovaTech® Pilates® School di Milano**
- Tipo di azienda o settore Sanità
- Tipo di impiego Managing Director
- Principali mansioni e responsabilità Fondatrice della CovaTech® Pilates® School
Attività didattica volta alla formazione di nuovi insegnanti di Pilates qualificati.

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) Dal 1989 ad oggi
- Nome e indirizzo del datore di lavoro **Studio Pilates s.r.l. di Milano**
- Tipo di azienda o settore Sanità
- Tipo di impiego *Insegnante*
- Principali mansioni e responsabilità Sviluppa il metodo CovaTech® Pilates® diffondendolo con professionalità, senza snaturare i principi fondamentali di Joseph H. Pilates. L'approccio è sempre rivolto a un corretto insegnamento della tecnica e la metodologia CovaTech®, grazie alle sue peculiari applicazioni posturali, offre il massimo beneficio all'utenza, non solo in termini di benessere generale, ma anche di miglioramento delle proprie condizioni fisiche.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a) 5 luglio 1993
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università degli Studi di Milano

• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

Fisioterapia

• Qualifica conseguita

Terapista della riabilitazione

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSONALI

Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.

PRIMA LINGUA

ITALIANO

ALTRE LINGUE

Inglese/Francese/Spagnolo

• Capacità di lettura

Buona

• Capacità di scrittura

Buona

• Capacità di espressione orale

Buona

CAPACITÀ E COMPETENZE

RELAZIONALI

Vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc.

PARTECIPA COSTANTEMENTE A CONVEGNI E MANIFESTAZIONI IN QUALITÀ DI RELATORE ED ESPONENTE PRIMARIO DEL METODO PILATES IN ITALIA.

NEL 2003 CONTRIBUISCE ALLA REALIZZAZIONE DELLA TESI DI LAUREA IN MEDICINA DELLA DOTT.SA DONZELLI DAL TITOLO "TECNICHE A CONFRONTO NEL TRATTAMENTO RIABILITATIVO DELLA LOMBALGIA: STUDIO RANDOMIZZATO CONTROLLATO IN SINGOLO CIECO" REALIZZATA PRESSO L'ISTITUTO GAETANO PINI DI MILANO, PRESENTATA IN UN CONVEGNO E PUBBLICATA SULLA RIVISTA EUROPA MEDICOPHYSICA, SULL'EFFICACIA CLINICA DEL METODO COVATECH PILATES NEL TRATTAMENTO DEI DOLORI LOMBARI.

TIENE COSTANTEMENTE WORKSHOP IN GIRO PER L'ITALIA E INSEGNA PRESSO LO STUDIO PILATES DI CORSO CONCORDIA 11 A MILANO. WWW.COVATECHPILATES.COM INFO@COVATECHPILATES.COM

CAPACITÀ E COMPETENZE

ORGANIZZATIVE

Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.

Nel 1996, crea la CovaTech® Pilates® School, prima scuola di formazione per insegnanti Pilates in Italia, professionisti preparati e costantemente aggiornati nel segno di un rigoroso controllo di qualità. Affermatasi nel tempo anche a livello internazionale, la CovaTech® Pilates® School annovera oggi oltre 500 insegnanti certificati in Italia e all'estero. Il programma della CovaTech® Pilates® School è in linea con il criterio qualitativo della Pilates Method Alliance (PMA), associazione internazionale no profit che regola gli standard qualitativi degli insegnanti, e la Scuola è inserita nel prestigioso PMA Registry of School, albo professionale delle migliori scuole di formazione Pilates nel mondo.

CAPACITÀ E COMPETENZE

Buone

TECNICHE

*Con computer, attrezzature
specifiche, macchinari, ecc.*

ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

*Competenze non precedentemente
indicate.*

Autrice di diverse pubblicazioni tra cui Corso di stretching - De Vecchi Editore, In forma con il Pilates - Corriere della Sera, Pilates la Ginnastica Dolce e Pilates all'aperto - Riza Scienze, il Grande Manuale Completo di Pilates edito da red!, oltre a numerosi articoli e rubriche pubblicati in diverse testate nazionali. Curatrice dell'edizione italiana di "Ritorno alla Vita" e di "La vostra salute" opere originali di Joseph H. Pilates, e del best seller internazionale "Centered" di Madeline Black.

Ha registrato svariati video-contributi per siti / portali web

ULTERIORI INFORMAZIONI

Membro e *National Certified Pilates Teacher* della Pilates Method Alliance (P.M.A.)
Socio Fondatore e Membro del Comitato Scientifico dell'Associazione Professionisti Pilates in Italia (A.P.P.I.)

ALLEGATI

Corsi di formazione

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. art. 76 del DPR 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dalla Legge 196/03.

MILANO, 14/04/2021

ANNA MARIA COVA (FIRMA)



Allegato 1 Corsi di formazione

- Milano 3-6 aprile 2003 The Upledger Institute INC, Cranio Sacral Therapy 1
- Milano 13 settembre 2009 Fisiocorsi, Metodo Mezieres corso di specializzazione per Fisioterapisti in 5 seminari per un totale di 15 giorni
- Padova 13 giugno 2010 Sinergia & Sviluppo srl, Docente dell'evento Cova Tech PhysioMat. Programma a corpo libero del metodo Pilates, tenutosi a Silea il 12-13 giugno 2010
- Coverciano 27 giugno 2010 Associazione movimento e postura, Relatrice al convegno Rieducazione posturale: metodi a confronto
- Torino 12 dicembre 2010 Fisiocorsi, Trigger point miofasciali tenuto nei giorni 29-30-31 ottobre e 10-11-12 dicembre 2010
- Milano 6-7-8 luglio 2012 EdiArtes, Taping NeuroMuscolare: applicazioni in traumatologia dello sport
- Milano 9 ottobre 2012 Fisiocorsi, Master biennale in terapia manuale-osteopatia, corso di specializzazione per Fisioterapisti in 10 seminari, per un totale di 230 ore di formazione
- Milano, 13 ottobre 2013 Fisiocorsi, Terapia manuale osteopatia viscerale corso di specializzazione per Fisioterapisti in 3 seminari, per un totale di 72 ore di formazione
- 23-24 febbraio e 1-2 marzo 2014 Blandine Calais-Germain, Stage d'Anatomie pour le mouvement, thème: Il perineo femminile
- Rimini 1° giugno 2014 EdiArtes, docente del corso Pilates terapeutico
- Milano 21-22 giugno 2014 Instructor Caterina Sisca, Touch for Health I
- Milano 8-9 novembre 2014 EdiArtes, Taping NeuroMuscolare: postural taping
- Milano 29-30 novembre 2014 EdiArtes, Pilates e postura
- Milano 17 dicembre 2014 EdiArtes, Imaging e riabilitazione tenuto il 18-19 ottobre 2014
- Milano 13 aprile 2015 EdiArtes, Pre e post partum: esercizi per il perineo tenuto il 16-17 gennaio 2015
- Milano 12 giugno 2015 EdiArtes, Riabilitazione integrata del diaframma: oltre il muscolo tenuto il 28-29 marzo 2015
- Milano EdiArtes, docente Pilates terapeutico tenuto il 10-11 ottobre e 7-8 novembre 2015
- Milano EdiArtes, Trattamento conservativo della scoliosi con l'impiego delle bande elastiche Metodo Rovatti® tenuto il 30-31 gennaio 2016
- Bassano del Grappa 27/28 gennaio 2017 Palpazione e manipolazione della laringe tenuto da Valentina Carlile
- Milano 11/12 febbraio 2017 Metodo Tone Control© tenuto da Umberto Motta
- Milano 1/2 aprile 2017 Stretching fasciale tenuto da Umberto Motta
- Milano 14/15 ottobre e 11/12 novembre 2017 EdiArtes docente del corso Pilates terapeutico