

Carmen Prisco
nata a Milano il 17 maggio 1964
residente in via S. Satta 3 – Milano (IT)
carmenprisco10@gmail.com
+39 331 98 97 880
in possesso di regolare permesso G



STUDI CONSEGUITI e FORMAZIONE

- Perito aziendale corrispondente in lingue estere - D. Marignoni – MI
- Attestato di Agente di Commercio – CAPAC MI
- Iscritta all'Albo degli Agenti nazionale e alla Camera di Commercio di Milano
- Lingue conosciute: inglese e francese - livello base
- Musica: percussioni e batteria
- Musicoterapia – M. Bianchi – CEMB – MI
- Danzaterapia - Maria Fux - Centro Sarabanda – MI
- Yoga Maharishi Sathyananda
- Yoga Vinyasa Inspired Anukalana

-MEDITAZIONE DAL 1997 A OGGI-

STUDI DANZA

- **Danze caraibiche e tradizionali cubane con** Majela Zamora, Jean Claude D' Ertin, William Fernandez, Leonardo Martinez Moya, oltre a numerosi stages con artisti dei luoghi originari di fama internazionale.
- **Danze latino americane con** Damiano e Joel - Maurizio Comeglio.
- **Danze africane con** Desirè Somè, Boris Decibel, Tinèè, Fanta Tourè, in Italia, con Joe Coli e Modou Gueye in Senegal.
- **Danza afro-contemporanea, afro-jazz, teatrodanza con** Michel Rakotosaona stile Alvin Aley.
- **Danza contemporanea con** Artur Aviles di NY ed Elena Cerruti di Milano.
- **Danza modern-jazz c/o** California Dance Studio di Milano con Virgilio Pizzalis, Daniel Tinazzi , Anna Larghi, Lucia Alves , c/o Bandy Dance MI con Ben & Wendy- c/o l'Arcobaleno Danza MI Wibe oltre a numerosi stages con artisti di fama internazionale tra i quali Joe Orlando, Les Saxon.
- **Danza classica** con il maestro Walter Venditti.
- **Danza Flamenco** con Carmen Ermana Mandelli ed Eva Duero oltre a vari stage con artisti spagnoli tra i quali Juan Polvillo.
- **Danza Orientale** con Jamila e Yaris Shariff.- **Dal 2018 ad oggi studia Danze tradizionali cubane, AfroYoruba e Rumba** con il maestro Leonardo Martinez Moya

CERTIFICAZIONI PILATES, SPORT MEDICINE, POSTURALE, YOGA

- Certificazione **Pilates Matt – Pilates Ball**
- **Cruisin Traning International School** con Giuseppe Orizzonte
- 2006 attestato di partecipazione **Sport-Terapy** con Daniele Raggi
- nel 2009 studia **Yoga** con Claudio Conte
- 2009 attestato di partecipazione di **Circular Pilates** con Giuseppe Orizzonte
- 2009 attestato di partecipazione **GravityPilates e Sports Medicine** con Matilde De Marchi
- 2009 riceve il titolo di istruttrice di **Gravity Group e Sports Medicine** con Matilde De Marchi
- 2009 attestato di **personal trainer c/o Virgin Active** - MI
- 2009 attestato di partecipazione per **V-Flex zone** con Sayonara Motta
- 2009 attestato di partecipazione per **V-Ball** con Sayonara Motta
- 2010 attestato di partecipazione per **Postural Function Training** con Sayonara Motta
- 2010 attestato di partecipazione per **Yoga-mind** con Sayonara Motta
- 2010 attestato di partecipazione per **Yoga-dynamic** con Sayonara Motta
- 2010 attestato di partecipazione di **Postural Mezieres** con Luca Perini
- 2010 attestato di partecipazione di **Postural Panca Fit** con Daniele Raggi
- dal 2000 al 2012 studia **Yoga – Maharishi Sathyananda** con Aldine Kelly
- 2017 entra all' **Accademia Samadhy** per insegnanti di Yoga metodo Anukalana con il maestro Jacopo Ceccarelli dove nel 2018 ha conseguito l'attestato di **Insegnante di Yoga Integrale**.

ESPERIENZE PROFESSIONALI

- Nel 1993 si specializza nelle **danze AfroLatinJazz**, si esibisce come ballerina con compagnie africane e latine anche provenienti dai paesi di origine, in teatri quali lo **Smeraldo, il Nazionale, il Piccolo, il Greco e il Carcano di Milano**.
- Grazie all'incontro con Michel Rakotosaona, coreografo malgascio, teatro-danza, sviluppa appieno le sue capacità di ballerina manifestando le sue doti artistiche anche come solista e nell'improvvisazione, teatro-danza, afro-contemporanea.
Insieme fondano la **compagnia multietnica Falifaliana** che si esibisce in numerosi teatri sul territorio nazionale con gli spettacoli *Mistero Prezioso, Semi di Ylang Ylang, Primavera Nascosta e Baobab* anche in collaborazione con **Video e Radio Italia** e cantanti italiani professionisti quali **Ivana Spagna**.
- Nel 1994 insegna **danze africane e AfroLatinJazz** in varie scuole di danza e centri Wellness di Milano, tra i quali **Decathlon Milano, Conturella , California Dance, Mara Terzi** .
- Nel 1997 è responsabile generale e insegnante presso il **centro fitness Decathlon Milano**.

- Nel 1999 è responsabile area benessere del **centro fitness e wellness Well-B.**
- Dal 2000 al 2009 insegna al **Club Francesco Conti di Milano.**
- Danza Afro e AfroLatinJazz, Postural, Pilates, Gravity Pilates, Laboratori di Danzaterapia. Conduce **laboratori di danzaterapia in collaborazione con APL Associazione Psicologi della Lombardia** lavorando con **psicoterapeuti e neuropsichiatri dello Studio di psicologia di Milano sul tema della depressione.**
- Conduce **laboratori di danzaterapia nelle scuole pubbliche, presso comunità per ragazze madri, tra le quali La Tenda.**
- Dal 2000 progetta e realizza **Laboratori artistici interculturali multidisciplinari di teatrodanza, canti e poesie delle culture dei popoli** del mondo con spettacoli per fine anno nelle **scuole pubbliche, elementari, medie e superiori di Milano e provincia.**
- Nel 2003 fonda l'**Associazione Artistica Interculturale e Sportiva Diamante.**
Un ponte che unisce e promuove le culture dei popoli del mondo attraverso le arti e lo sport con l'obiettivo di contribuire alla costruzione della pace e alla difesa dei diritti umani attraverso l'impegno nella scuola e per la sanità locale.
- Nel 2004 organizza **stage di danze africane presso la Fabbrica del Vapore del Comune di Milano, stage di danze africane e percussioni con il Comune di Novate Milanese**
- Collabora con il **Comune di Novate Milanese** alla realizzazione di Feste ed eventi culturali.
- Collabora con il **Comune di Milano** alla realizzazione del **Festival Etnico di Milano.**
- Collabora con il **Comune di Milano** alla realizzazione del **Carnevale Ambrosiano, "Le culture dei Popoli".**
- Nel 2005 realizza con successo il **progetto "Donne di Valore"** – musica, canto, poesia, teatro danza – progetto ideato per le donne: "vivere l'arte per riconoscere il proprio intrinseco valore, percepire la propria unicità, sviluppare fiducia e autostima" presso il centro polivalente Poli a Novate Milanese.
- Nel 2005 realizza con successo il **progetto " Viaggio vacanza studio tra arte e cultura "** primo seminario a Yoff , Senegal, di Musica, Canto, Teatro, Danza e lingua francese, a sostegno della scolarizzazione e della sanità locale.
- Nel 2006 progetta e realizza, in collaborazione con la cantante Isa Beau, lo **spettacolo di musica e teatro " Donne di Valore" per il settore femminile del carcere di Monza, di Opera e di Genova.**
- Dal 2007 **realizza e insegna il proprio metodo "Flouenergy"** che nasce dall' esperienza, dalla ricerca e dalla passione per il proprio e l'altrui benessere fisico e mentale. Flouenergy è un metodo dove - attraverso l'accompagnamento della musica -, la danza, danzaterapia, Pilates e Yoga si incontrano, si alternano, interagiscono e si completano pur mantenendo pura la propria integrità, non c'è nulla di ibrido, ogni disciplina è se stessa e contribuisce al raggiungimento dell'obiettivo finale: unificare, liberare, fluire e creare armonia, energia, corpo e mente.

- Dal 2007 **insegna** il proprio stile: **“Flouenergy”** presso **Club Francesco Conti, Free-Dance, Accademia Danza Aloysius, Accademia Solo Danza, California Dance Studio.**
- Nel 2008 **partecipa e collabora** alla **realizzazione del musical “10 Mondi”** con Isa-Beau insieme ai **detenuti della sezione maschile dell’alta sorveglianza nel carcere di Opera, Milano**
- Nel 2009 **scrive e realizza il progetto “W Noi Bambini Cittadini del Mondo”**, laboratorio artistico interculturale, musica, canto, poesia, teatro-danza dei popoli del mondo, con creazione di uno spettacolo, disegno e poesia presso l’Istituto . L’obiettivo del progetto è manifestare il proprio unico grande potenziale e favorire l’intercultura.
- Nel 2009 **docente per la Galdus, Milano** - scuola di formazione e lavoro, sez. animazione sociale.
- Dal 2009 al 2012 insegna **Pilates Matt, Gravity Pilates, Pilates Ball, Postural Function, V Flex, Yoga, AfroLatinDance** presso **Virgin Active - Corso Como, Milano**
- Nel 2009 **progetta e realizza la “Settimana del Benessere”**: un servizio per le Aziende volto a favorire la gestione dello stress e al miglioramento della qualità della vita.
- Nel 2009 progetta e realizza il **progetto “Sorridi, Respira e Sii te stesso”**, un servizio dedicato al personale addetto alle vendite delle aziende del terzo settore.
- Nel 2010 diverse esperienze come docente:
Pilates e Yogalates presso **Movimento ed Arte di Milano;**
Pilates e Flouenergy presso **Bandy Dance**, lezioni individuali;
Flouenergy e AfroLatinDance presso il **centro benessere WB;**
 Lezioni individuali di **Flouenergy e Danzaterapia**
 Laboratori teatro danza nelle **scuole, centri olistici e associazioni culturali.**
- Nel 2010 progetta e realizza **laboratori di ArtDanceTerapy**: la danza, la musica, il canto, la poesia, il colore per liberare il proprio corpo, la propria mente al fine di conoscere meglio se stessi, sviluppare fiducia nel proprio potenziale, alimentare l’ autostima per vivere felici.
- Nel 2014 insegna **Pilates e AfroLatinDance** presso la **scuola di danza Paola Masera di Lugano, Svizzera**
- Nel 2014 **collabora** alla realizzazione del **progetto FEI “Le Radici e le ALI”** proposto dall’**Università Bicocca, facoltà di Scienze dell’ Educazione** con il proprio progetto:
“Futuro Ikeda - Le radici, i fiori e i frutti ” Un ponte tra le culture e le arti dei popoli”.
 Spettacolo interdisciplinare, multiculturale:
“W noi Bambini Cittadini del Mondo” Musica, canto, teatro, danza e poesie dei popoli del mondo:
 Ist. Omnicomprensivo Luigi Cadorna - Milano –
- Nel 2015 presentazione del progetto: la Scuola del Futuro - “Futuro Ikeda - Le radici, i fiori e frutti” - all’ **Università Bicocca di Milano** – presso la facoltà di Scienze dell’Educazione in compresenza con la docente di comunicazione non verbale.

- Nel 2018/2019 Insegna **Yoga Vinyasa Flow** inspired **Anukalana** e Rilassamento Guidato - Meditazione presso la scuola **SB Project Dance di Milano**

- Nel 2019 **scrive evento artistico e culturale “Una Rumba per le Donne”** a favore della lotta **contro il femminicidio e a favore dei diritti delle donne.**

- Dal 2020 ad oggi proseguo con passione la mia professione di insegnante di Yoga Vinyasa Flow, Rilassamento Guidato - Meditazione e Pilates attraverso la didattica a distanza.

Autorizzo al trattamento dei miei dati personali secondo il D.lgs 196/2003 sulla privacy