

Simona Cresta

CHI SEI?

Sono una persona curiosa, solare, molto sensibile. Sorrido sempre perché credo che il sorriso sia contagioso e possa migliorare la giornata a chiunque incontro. Amo viaggiare, camminare nella natura e catturare con la mia macchina fotografica luoghi ed emozioni che mi colpiscono. Sono un'appassionata volontaria di ALL4ALL Ticino, un'associazione che si occupa di integrazione allo sport di persone con disabilità.

PERCHÉ HAI SCELTO DI SVOLGERE LA TUA PROFESSIONE?

Pratico Pilates da circa 10 anni e credo fortemente in questo metodo! Da ragazzina sognavo di fare la maestra e l'insegnamento di Pilates ha realizzato questo mio desiderio. Mi piace prendermi cura delle persone, durante le mie lezioni il corpo lavora in armonia e la mente si libera da ogni pensiero. L'obiettivo, come lo stesso Pilates auspicava, è di migliorare la vita di tutti i giorni. "Ognuno è l'architetto della propria felicità" cit. Joseph Pilates.

QUAL È IL MIGLIORE CONSIGLIO CHE VORRESTI DARE ALLE PERSONE?

Trovare ogni giorno del tempo da dedicare a se stessi.

COS'È FISIO INTERAZIONI PER TE?

Una grande famiglia dove poter esprimere me stessa



Simona Cresta

Data di nascita: 08/01/1983

Residenza: Breganzona

ESPERIENZA

- Dal 2023 Insegnante Pilates presso Fisio Interazioni (Mezzovico)
- Dal 2021 Impiegata presso Fisio Interazioni
- Dal 2021 Insegnante Pilates presso Scuola Club Migros (Bellinzona e Lugano)

FORMAZIONE

- 2022 Certificato di Competenza – Incorporea: Istruttrice Pilates “Reformer”
- 2022 Diploma – Scuola Club Migros – Istruttrice Pilates “Cadillac”
- 2020 Diploma – Scuola Club Migros – Istruttrice Pilates Matwork
- 2018 Certificato di Competenza – Incorporea: Istruttrice Pilates Matwork

