



VALENTINA FERRO

PILATES

Inizio la mia formazione presso la Scuola di formazione professionale Spaziodanza di Padova. Molto presto inizio a partecipare a rassegne e concorsi ottenendo borse di studio che mi permettono di studiare con famosi insegnanti e coreografi. Nel '95 entro all'Accademia Nazionale di Danza a Roma ma nel '98, grazie ad una borsa di studio, decido di approfondire i miei studi presso il Centro Internazionale di Danza di Rossella Hightower a Cannes dove oltre alla danza classica e moderna studio tecniche ed inizio il mio primo approccio con il Pilates e con il metodo Feldenkrais come preparazione atletica. Inizio a lavorare come ballerina professionista con la coreografa Laura Pulin; in seguito presso la Compagnia Simple Company; il corpo di ballo giovane di Rossella Hightower; il C.I.M.D. di Milano; l'Aikun Ballet di New York.

Incuriosita anche dal mondo del fitness, decido di seguire i corsi della F.I.A. e nel 2001 ottengo il diploma di istruttrice di aerobica e personal trainer ed inizio così fin da subito ad insegnarla sfruttando le mie conoscenze di ballerina. A Milano continuo però ad appassionarmi sempre di più del Metodo Pilates e inizio a studiarlo sempre più intensamente con Annamaria Cova presso lo studio Covatech di Milano.

Nel 2002 dopo un infortunio alla caviglia sospendo la mia attività di ballerina e mi dedico all'insegnamento della Danza Classica e inizio il mio percorso di formazione per diventare Insegnante di Pilates. Mi diplomo nel 2005 presso lo C.S.E.N. diventando istruttrice certificata del CONI. Nel 2009 mi diplomo con il massimo dei voti come Educatrice Psicomotoria a Padova. Seguo un Master presso l'I.D.A. di Pilates per la Danza per specializzarmi per la preparazione atletica dei ballerini e per il recupero post trauma. Studio con Micaela Frau anch'essa specializzata in Pilates danzatori. Durante il mio trainer program a New York presso l'Aikun Ballet Theatre continuo a praticare il Pilates e ho l'occasione di studiare con maestri di fama mondiale e studio con Linda Farrell per approfondire il Pilates alla sbarra e i piccoli attrezzi. Continuo a Londra l'approfondimento di pilates alla sbarra praticando anche Gyrotonic e Gyrokinesis.

Frequento la Scuola Balanced Body per ottenere la certificazione internazionale per l'utilizzo delle macchine e nel contempo inizio il Programma Global Comprehensive presso la Scuola Basi Pilates per l'ottenimento della Certificazione PMA. Presso l'Accademia Italiana del Fitness mi certifico come insegnante Pilates Bosu.