



**Raffaella Binello**

**Pilates e Core Align**

---

**Formazione:**

- Teaching Diploma della Royal Academy of Dancing
- Pilates Teacher qualificata presso la scuola di Annamaria Cova
- Corso di “Riprogrammazione Posturale Globale” secondo la scuola Bernard Bricot
- Corso “Protocollo ballerini e protocollo perineo/incontinenza”.
- Corso “La Spalla: anatomia funzionale, patologie di maggior interesse e loro trattamento”
- Corso di “Riabilitazione funzionale & Sport”
- Corso “Osteoporosi: dall’inquadramento clinico agli obiettivi del programma riabilitativo”.
- Seminari “Strong and Healthy Knees through Imagery-Imagery exercises for a Strong and Healthy Spine” (ins. Eric Franklin)
- Corso “Patologie del Rachide (Anatomia e Biomeccanica del Rachide)-Ernie Discali-Spondilosi e spondilolistesi-Discoartrosi-Spondilite Anchilosante
- Corso “Fibromialgia e Fasciite Plantare: inquadramento clinico”
- Corso “Golf: principi di preparazione con metodologia CovaTech Pilates”
- Corso “Gravidanza facile con il Pilates” (ins. Dott. Juan Nieto)
- Corso di 1° livello “Core Align” tenuto da Jonathan Hoffman

Approfondisce lo studio del metodo pilates con insegnanti di fama internazionale, quali: Ann Mc Millan, Jolita Trahan, Nora St. John, Elizabeth Larkam, Lotte Paarup e Annamaria Vitali.

**Esperienze Professionali:**

Danzatrice professionista in compagnie di rilievo internazionale, fra le quali “Compagnia di Sara Acquarone”, “Teatro Stabile di Torino” e “TanzStudium Compagnie”, si diploma insegnante presso la “Royal Academy of Dancing” (celebre accademia di danza con sede a Londra). Dopo anni di insegnamento della danza classica in numerose scuole milanesi fra le quali anche Principessa, si avvicina al Pilates ed inizia la sua attività come istruttrice in alcuni dei maggiori centri pilates.

Collabora continuativamente con ortopedici, fisiatri e fisioterapisti per ottimizzare il recupero funzionale degli sportivi.

Attualmente a Principessa insegna Pilates, Matwork e Core Align.

Autorizzazione al trattamento dei dati contenuti in questo curriculum, in accordo alla legge del 31.12.1996 n° 675 sulla "Tutela delle persone ed altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali".