

INFORMAZIONI PERSONALI De lucia Sara

 Nazionale 68, 75100 Matera (Italia)

 3332745770

POSIZIONE RICOPERTA Titolare Samasara**ESPERIENZA
PROFESSIONALE**

01/01/1996–alla data attuale **Titolare Samasara**

Sara De lucia, Matera (Italia)

Da marzo a giugno 2015 **Progetto yoga**

Presso istituto comprensivo
ex V circolo P.G.Semeria
plesso la martella
Classi destinatriche progetto :
bambini dai 3 al 5 anni

Da settembre 2015 a giugno
2016 **Corsi Yoga**

Corsi per adulti dai 24 ai 60
anni presso centro sportive
Miglionico

Dal 06/2015 al 09/2015
Dal 06/2016 al 09/2016

Yoga estivo

Lezioni di yoga per bambini
presso il centro ricreativo Kids
school di Lanz Gabriella sito a
Matera

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

10/10/1987–10/07/1988 **Estetica generale**

CEN Scuola di estetica femminile, Matera (Italia)

Insegnante di yoga

Associazione YOGANDA, Bari

01/09/1994–01/06/1997 **Diploma da massaggiatrice**

Scuola popolare di Shiatzu, Forlì (Italia)

Pratiche yoga

Massaggio shiatzu, chilili, aiurveda, massaggio viso/corpo, massaggio tonificante viso/corpo

Linfodrenaggio

Riflessologia plantare

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Curriculum vitae

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	A1	A1	A1	A1	A1

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze comunicative *ottime competenze comunicative acquisite durante i 20 anni di carriera come Estetista e titolare di centro estetico sempre a contatto con la gente.*
Ottime capacità relazionali con adulti e bambini acquisite durante i percorsi gioco/sport/lavoro yoga.

Competenze organizzative e gestionali

Leadership in quanto titolare di centro estetico ho gestito dipendenti e collaboratrici.
Buone competenze organizzative acquisite nel corso degli anni per la realizzazione e sviluppo della mia ditta

Competenze professionali

Conoscenza delle norme igienico sanitarie per la gestione di una attivua nel settore benessere e cura della persona.
Conoscenza della pelle, organismo interno ed esterno e psico fisico emozionale.
Conoscenza avanzata tecniche yoga distinte per ogni fascia di età.
Tecniche di estetica di base e avanzate (epilazione, linfodrenaggio, massaggi, pressoterapia)

Competenza digitale

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente base	Utente base	Utente base	Utente base	Utente base

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione