

# CURRICULUM PROFESSIONALE ALESSIA MOCHI

## SETTORE ESTETICO

- Estetista qualificata presso l'Accademia G. Fabrizzi Pisa dal 2002 (diploma europeo)
- Specializzanda in *Massoterapia Metodo Diabasi®*
- Operatrice olistica nel settore del Benessere da Febbraio 2020
- Docente Accademia Futura Piombino nel settore del Massaggio da Ottobre 2018
- Operatrice nel settore Benessere e Fitness dal 2003 presso la *Talasso Tombolo Resort* di Marina di Castagneto C.cci
- Esperienza triennale nell'estetica presso il Centro Estetico Frida Piombino (LI) nei macchinari Alice- Slender- Wonder Body – Infrasnella – Skyn Master – Anamnesi viso/corpo – Elettrolifting – operatrice qualificata in Lpg Endermologie
- Specializzata in Anatomia del Massaggio , Massaggio Svedese , Mio articolare, Olistico, Antistress Drenante, Circolatorio, Decontratturante, Connettivale ).

- *Massaggio personalizzato Joint Mobility Massage (massaggio e stretching su lettino o Futon)*

## **SETTORE SPORTIVO**

- Ins.te Pilates rilasciato a Firenze Ottobre 2011
- Ins.te Postural One to One rilasciato a Firenze Dicembre 2014
- Wta Trainer in Functional Training Csen rilasciato il 9 Ottobre 2011
- Wta Trainer in Primitive Functional Movement Csen rilasciato il 25 Gennaio 2015
- Wta Trainer in Riprogrammazione Corporea Funzionale Post traumatico rilasciato il 13 Marzo 2016
- Ins.te Judo Uisp, diploma rilasciato il 23 novembre 2008
- Ins.te Judo Uisp – Fijlkam Adattato diploma rilasciato il 29 Maggio 2010
- Ins.te Difesa Personale Uisp rilasciato l'11 Novembre 2014 a Modena (prossima a conseguire il diploma di Istr.re SAM Sistema Autodifesa Militare Csen)
- Trainer Sistema Autodifesa Militare Csen rilasciato il 4 Settembre 2016
- Trainer Sistema Autodifesa Donna Csen rilasciato a Giugno 2017

- Allenatore Federale Fijlkam rilasciato il 19 Novembre 2016 a Roma (Centro Olimpico)
- Attestato Fijlkam rilasciato in data 27 Maggio, presso il Centro olimpico Roma , “dal profilo funzionale alla Tecnica e Tattica gara”
- Titolare nella Nazionale Judo di Uisp (categoria 48 Kg seniores) dal 2004 al 2012
- Resp.le Tecnico Agonistico della Nazionale Discipline orientali Uisp dal 2017 (esordienti, cadetti, juniores , seniores M/F ), con ruolo specifico nel settore femminile

#### **CURRICULUM SPORTIVO:**

- *Argento ai Campionati Nazionali Uisp 2003*
- *Oro ai Campionati Nazionali Uisp 2004/2005/2006/2007/2009/2010/2011/2012*
- *Titolare della Nazionale Uisp dal 2004 al 2012*
- *Bronzo ai Campionati Internazionali CSIT 2004/2008/2010 Titolare nella 48 e 52 Kg*
- *Argento ai Campionati Internazionali CSIT 2006 Titolare nei 52 Kg*
- *Titolare nella squadra Nazionale di Lotta Sambo dal 2008 al 2011*
- *Oro alle Qualificazioni in Coppa Italia 2008*

- *Oro alle Qualificazioni Fijlkam 2009*
  - *Oro agli Open di Lotta Sambo in Slovenia 2010 Titolare nei 48-52 e 57 Kg*
  - *Quinta ai Mondiali di Lotta Sambo a Praga 2010 Titolare nei 48 Kg*
  - *Bronzo ai Campionati Nazionali di Lotta Sambo Milano 2011 Titolare nei 48 Kg*
  - *Oro alle qualificazioni agli Assoluti Fijlkam a squadre 2011*
- Esperienze nel Fitness (G.A.G.- Power Pump – Fit Box – Stepper – Educazione Motoria per la Terza età e fasce infantili) presso Centri Benessere, Palestre e nel settore dell'Animazione
  - Resp.le Legale e Tecnico Asd Kodokan Kiai nel settore Funzionale e Marziale
  - Partecipazione a più Stage formativi di Mental Training

## **SETTORE SCOLASTICO**

- Esperienza da Gennaio 2018 a Maggio 2018 presso l'Istituto G.Borsi nel Progetto Gioco Sport rivolto alle Scuole materne ed elementari.