

Cristina Di Stefano

Professional Counselor

Iscritto con il numero A2263

## PRESENTAZIONE PROFESSIONALE



Sono shiatsuka e counselor professionista a indirizzo bioenergetico-gestaltico. Ho iniziato a studiare Medicina Tradizionale Cinese nel 1990 lavorando presso la beautyfarm Centro Tao di Limone sul Garda e nel 1996 ho completato il triennio di formazione per operatore shiatsu presso la scuola Ohashiatsu® di Milano. Interessandomi in modo particolare l'interazione tra movimento del corpo e benessere psicofisico, ho poi indirizzato il mio studio verso discipline che evidenziano questo aspetto, integrando lo shiatsu con Anatomia Esperienziale®, Integrazione Posturale®, Yoga, Meditazione Taoista e Bioenergetica.

Dal 2003 sono iscritta al Registro Italiano Operatori Shiatsu® della Federazione Italiana Shiatsu insegnanti e operatori®, per il quale conseguo regolarmente gli accrediti di aggiornamento professionale. Sono convinta che lo shiatsu sia una disciplina evolutiva; per questo dal 2004 seguo corsi di specializzazione professionale presso la scuola di shiatsu Hakusha di Milano, dove ho approfondito anche la tecnica di Moxibustione giapponese.

Unendo le discipline conosciute ho ideato un seminario esperienziale della percezione e dell'autostimolazione dei meridiani energetici che è stato proposto in diverse formazioni per operatori del benessere a Milano, Roma e Pescara. Ho proposto il mio insegnamento anche presso la Fondazione Humaniter® di Milano, dove ho condotto per tre anni un corso amatoriale rivolto a persone over-60.

Ho preso parte al Progetto PartecipaSalute®, finalizzato a una partecipazione consapevole dei cittadini-pazienti nelle scelte sanitarie, presso l'Istituto Mario Negri di Milano. Recentemente sono entrata a far parte del gruppo di studio sulle Discipline Corporee all'interno della SIPNEI -Società Italiana Psico Neuro Endocrino Immunologia.

Profondamente convinta che la salute e il benessere siano innanzitutto una responsabilità personale, mi sono anche iscritta a un corso di formazione in Counseling a indirizzo bioenergetico-gestaltico, nella convinzione che il mio lavoro, che pratico ormai da molti anni, si fondi su una profonda relazione di ascolto, di accettazione e di empatia con il cliente, qualità che sono alla base della professione del

CRISTINA DI STEFANO			CURRICULUM		
DATA EMISSIONE	14/12/2018	DATA REVISIONE	\	INDICE REVISIONE	REV. 0

counselor. Mi sono diplomata con una tesi dal titolo Counseling e problematiche distress-correlate, dopo aver effettuato il tirocinio presso la Fondazione VIDAS di Milano e l'Associazione ALOMAR che si rivolge a persone con malattie reumatiche e autoimmuni. Ho inoltre completato un aggiornamento in pratica bioenergetica e conduzione di gruppi.

Formata da una esperienza personale diretta, propongo il mio lavoro anche nell'ambito della disabilità, collaborando con associazioni del settore e partecipando a convegni e gruppi di lavoro.

Inoltre sono membro attivo di gruppi di sostegno rivolti a familiari coinvolti nella tutela legale di persone fragili nei quali, oltre a condividere la mia testimonianza personale, porto la mia competenza nella gestione dello stress a familiari e caregiver.

Fin da bambina sono stata affascinata dal corpo, dai suoi processi fisiologici e da come le dinamiche emozionali trovano espressione attraverso le contrazioni muscolari e la postura; mi affascina anche come tutto ciò abbia una valenza simbologica trasversale alle culture e di grande impatto nel percorso di crescita personale.

Considero un privilegio poter accompagnare le persone che si rivolgono a me attraverso un percorso di consapevolezza che parte dal corpo e si realizza in una maggiore capacità di prendersi cura di sé in modo autonomo.

CRISTINA DI STEFANO			CURRICULUM		
DATA EMISSIONE	14/12/2018	DATA REVISIONE	\	INDICE REVISIONE	REV. 0