

Dott.ssa SILVIA TOZZI

TITOLI ACCADEMICI E CERTIFICAZIONI PROFESSIONALI

- 2022/2023 **Laureata CdL Magistrale in Scienze e Tecniche delle attività Motorie Preventive e Adattate**
Università San Raffaele - Roma
- 2023 **Hypopressive RSF (Riprogrammazione Sistemica Funzionale) level1e 2 | nuovi protocolli**
- 2022 **Animal Flow Official lev 1** corso formazione praticante
- 2020 **Ginnastica Addominale Hipopressiva (GAH) level 1 e 2 - Firenze(nuovi protocolli)**
- 2019 Hipopressive Xperience - Lloret de Mar, Girona (Spagna)
- 2018 **Hypopressive RSF (Riprogrammazione Sistemica Funzionale) level2 - Firenze**
- 2018 **Hypopressive RSF (Riprogrammazione Sistemica Funzionale) level1 - Firenze**
- 2016 **Pilates Barre - Polestar Pilates - Roma**
- 2016 **Gyrokinesis® Level 2 - Münstertal (Germania)**
- 2015 **Gyrokinesis® level 1 - Firenze**
- 2014 **Gyrotonic Expansion System® - level 2 part b -Firenze**
- 2013 **Gyrotonic Expansion System® - level 2 part a - Firenze**
- 2012 **Ginnastica Addominale Hipopressiva (GAH) level 1 e 2 - Firenze**
- 2012 **Hypopressive RSF (Reprocessing Soft Fitness) level 1 e 2 - Firenze**
- 2011 **BASI Pilates - Matwork - Prato**
- 2010 **Ginnastica Pre- e Post- Partum. Esercizi per il perineo - Edi Ermes -Milano**
- 2010 Gyrotonic Pre- e Post-Partum - Roma

- 2010 Med-ex - *Il personal trainer e il paziente operato di interventi di chirurgia plastica* - Roma
- 2009 Applications of the GXS for the pelvic girdle and lumbar spine - Roma
- 2009 **Covatech Pilates certified Teacher (Comprehensive Course) -Milano**
- 2009 Core Integration - metodo Feldenkrais - Castrocaro
- 2008 **Master 1° livello in Posturologia - Facoltà di Medicina eChirurgia Università degli studi di Firenze**
Votazione 110/110
titolo tesi - Approccio della tecnica Gyrotonic Expansion System®alla rieducazione posturale
- 2008 **Micheal King's Pilates - Pilates Institute of London - Clienti speciali(gravidanza e anziani) - Firenze**
- 2008 **Micheal King's Pilates Matwork - Pilates Institute of London -Firenze**
- 2008 **Gyrotonic Expansion System® - level 1 Final Certification - Roma**
- 2007 Bosu - Integrated Balance Training - level 1 - Pontassieve
- (Firenze)2005 **Masters FIF:**
Allenamento per le donne - Firenze
Cellulite - Firenze
Stretching PNF - Prato
- 2003 Masters FIF:
Coreografia nella ginnastica aerobica - Ravenna
Step ad alta intensità - Ravenna
- 2002 **Laurea in Scienze Motorie - Facoltà di Medicina e ChirurgiaUniversità degli Studi di Firenze**
votazione 110/110 con lode
titolo tesi - Cocktail di farmaci anoressizzanti: uno studio in uncentro fitness di Firenze
- 2002 Master FIF - Step Choreography - Ravenna
- 2001 Diploma FIF - Istruttore Aerobica 1 livello - RomaDiploma FIF - **Personal Trainer** - Firenze
- 2000 Diploma FIF - Power Pump - Ravenna

Master FIF - GAG - Ravenna
 Master FIF - Power Stretching - Ravenna

1998/2000 **First Certificate in English** | British Institute of
 Florence 1997 Nike - Total Sport Conditioning - Prato

1996 **Master di specializzazione in Management dello Sport - ISEF
 Firenze**

Master Technogym:
 Body Building - Prato
 Cardio-fitness -
 Prato Rieducazione -
 Prato
 Gestione manageriale del Club - Bologna

1991/
 1995 **Diploma ISEF - Firenze votazione
 110/110 con lode**
titolo tesi - Il linguaggio del corpo nella danza contemporanea

ESPERIENZE PROFESSIONALI

2007/2023 **Docente a contratto Università degli Studi di Firenze:**

- **Assistente Sport Individuali**
- **ADE Fitness e Benessere**
- **ADE Interventi alternativi basati sull'Esercizio Fisico**

2012/2023 **Fondatrice, Direttrice e insegnante de LOSTUDIOESSE di
 SilviaTozzi | studio Chinesiologia e Posturologia in Firenze
 Formazione del Team di chinesiologi**

2007/2008 **Centro Fitness BODY'S GYM Firenze**
 Responsabile Tecnica | insegnante discipline musicali

2005/2012 **Personal Trainer Fitness e Wellness (Pilates
 Gyrotonic)**

- 1996/2005 **Centro Fitness ZODIAC - Tavarnuzze Firenze**
Direttrice Tecnica e titolare | insegnante discipline musicali, sala
attrezzi e Personal Trainer
- 1993/1995 **Palestra Nordical Firenze**
Insegnante aerobica, step, corpo libero
- 1993/1996 **Coreografa Lisfer Vacanze, Pegaso, Franco Rosso in**
Italia e all'estero
- 1987/1995 **Polisportiva Valle del Mugnone | Asd Campo Marte Firenze**
Insegnante Lev 2 e Giudice di gara Ginnastica Ritmica FGI
- 1987/1992 **Palestra Sport Time Firenze**
Insegnante aerobica, step, corpo libero