



# Ilaria Ingrassia

 **Indirizzo:** Via Messina 39/A, 98066, Patti, Italia

 **Indirizzo e-mail:** [Ilaria.ingrassia15@gmail.com](mailto:Ilaria.ingrassia15@gmail.com)  **Numero di telefono:** (+39) 3913965091

**Sesso:** Femminile **Data di nascita:** 07/05/1996 **Nazionalità:** Italiana

## ESPERIENZA LAVORATIVA

---

[ 26/10/2020 – Attuale ] **Chinesiologa e Massoterapista**

### *Fisiologico*

**Città:** Milano

**Paese:** Italia

#### **Principali attività e responsabilità:**

- Rieducazione motoria
- Trattamenti per la prevenzione di infortuni
- Miglioramento della performance sportiva
- Riatletizzazione atletica
- Trattamenti massoterapici

[ 11/2018 – 05/2019 ] **Istruttore di pallacanestro**

### *A.S.D. Cus Messina*

**Città:** Messina

**Paese:** Italia

#### **Principali attività e responsabilità:**

- Capacità coordinative e spazio-temporali
- Schemi motori di base
- Educatrice

[ 16/10/2019 – 16/12/2019 ] **Massaggiatrice**

### *Dharma Centro Sportivo Olistico*

**Città:** Messina

**Paese:** Italia

[ 01/10/2018 – 25/05/2019 ] **Educatrice motoria**

### *A.S.D. San Matteo*

**Città:** Messina

**Paese:** Italia

#### **Principali attività e responsabilità:**

- Attività motoria
- Educatrice

[ 10/2017 – 05/05/2018 ] **Istruttore minibasket**

***Salerno Basket 92'***

**Città:** Salerno

**Paese:** Italia

**Principali attività e responsabilità:**

- Schemi motori di base
- Attività motoria
- Educatrice
- Capacità coordinative e condizionali

[ 10/2015 – 05/2017 ] **Istruttore Minibasket**

***A.S.D. San Matteo***

**Città:** Messina

**Paese:** Italia

**Principali attività e responsabilità:**

- Schemi motori di base
- Attività motoria
- Attività sport specifico
- Educatore
- Abilità spazio-temporali e coordinative

[ 10/2016 – 04/2017 ] **Tirocinio Formativo**

***A.S.D. Cus Messina***

**Città:** Messina

**Paese:** Italia

**Principali attività e responsabilità:**

- Sala pesi
- Corsi fitness

[ 10/2015 – 04/2016 ] **Tirocinio Formativo**

***A.S.D. Cus Messina***

**Città:** Messina

**Paese:** Italia

**Principali attività e responsabilità:**

- Sport individuali

[ 26/10/2019 – 19/10/2021 ] **Massoterapista-MCB**

***Kern School***

**Indirizzo:** Via Mario Pagano, 7, 20145, Milano, Italia

**Principali materie studiate/competenze professionali acquisite.:**

-Massaggi (sportivo, sanitario e olistico)

-Utilizzo di apparecchiature elettromedicali (tecar, ultrasuoni ecc...)

-Bendaggi

-Linfodrenaggio

-Kinesiotaping

-Tecniche di manipolazione

[ 22/06/2019 – 22/06/2019 ] **Istruttore Regionale di Minibasket**

***Federazione Italiana Pallacanestro***

**Indirizzo:** Catania, Italia

[ 01/12/2018 – 01/12/2018 ] **Istruttore Ginnastica Posturale**

***ATS***

**Indirizzo:** Catania, Italia

[ 18/10/2019 – 18/10/2021 ] **Corso per Esecutore Laico di BLS**

***C.D.F. Misericordia "S. GIUSEPPE"***

**Indirizzo:** Messina , Italia

[ 10/06/2016 – 10/06/2016 ] **Applicazione nel Taping Elastico**

***ATS***

**Indirizzo:** Reggio Calabria, Italia

[ 10/10/2015 – 31/07/2018 ] **Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute**

***Università degli Studi di Messina***

**Indirizzo:** Messina, Italia

**Voto finale:** 108/110

**Tesi:** Movimenti oculari durante una performance sportiva da parte di atleti

***I.T.I.S. A.M. JACI***

**Indirizzo:** Messina, Italia

**Voto finale:** 96/100

**Principali materie studiate/competenze professionali acquisite.:**

-Materie Letterarie

-Materie Scientifiche

-Materie Giuridiche

-Materie Informatiche

-Materie Linguistiche ( Inglese e Francese)

**COMPETENZE LINGUI-  
STICHE**

---

**Lingua madre:** italiano

**Altre lingue:**

**inglese**

**ASCOLTO A2 LETTURA A2 SCRITTURA A2**

**PRODUZIONE ORALE A2 INTERAZIONE ORALE A2**

**francese**

**ASCOLTO A2 LETTURA A2 SCRITTURA A2**

**PRODUZIONE ORALE A2 INTERAZIONE ORALE A2**

**COMPETENZE DIGITALI**

---

UTENTE BASE

**PATENTE DI GUIDA**

---

**Automobile:** B

**COMPETENZE COMUNI-  
CATIVE E INTERPERSO-  
NALI.**

---

**Formazioni ambito sanitario/rieducativo/sportivo**

-Buone competenze con bambini dai 5 ai 13 anni.

-Buona capacità d'interazione.

-Competenza nell'esecuzione di terapie per traumi o patologie specifiche.

-Trattamenti per la prevenzione di infortuni.

-Miglioramento della performance sportiva.

-Recupero necessario per una performance agonistica.

-Formazione in terapia motoria e cognitiva.

---

*Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".*