

Benedetta Spada

## ESPERIENZE

2015-2017 IST Milano per la **Fondazione IRCCS**. Speaker e autore.  
Speaker di Meditazioni dei Mercoledì della Prevenzione con **Franco Berrino**.

- Preparazione interventi per iniziare alla meditazione e l'ascolto interno.
- Presenza di 200 persone in media, e streaming.
- chef di cucina naturale e terapeutica per pazienti e medici.

1994-1998 **Cosmopolitan**. Music & Cinema. Giornalista freelance

Redazione e pubblicazione 6 articoli di critica e interviste.

*- Presa di contatti per interviste ad attori (Kim Rossi Stuart, Leonardo Di Caprio ecc) e personaggi famosi, realizzazione della registrazione e stesura degli articoli.*

1994-1994 **Glamour**. Teatro-benessere. Giornalista freelance

Redazione e pubblicazione di 10 articoli di fondo e interviste.

*- Presa di contatti per interviste ad attori e personaggi famosi (Niccolò Fabi ecc), realizzazione della registrazione e stesura degli articoli.*

2008-2018 *Yoga Journal* : modella-testimonial-giornalista.

2011-2022 **Corriere.it Viaggi**. Giornalista freelance.

Redazione e pubblicazione di articoli di attualità e interviste.

*- Redazione per la versione online di articoli di Turismo e Benessere.*

2010-2013 **De Agostani Benessere**. Giornalista freelance- Testimonial .

Redazione e pubblicazione di articoli di attualità e interviste.

- *Redazione per la versione online di articoli di Benessere.*

1996-2000 **Teatro Filodrammatici** di Milano. Assistente alla regia

Regia su 15 spettacoli del programma annuale

- *Revisione del copione*
- *insegnante movimento corpo per migliorare performance*

1996-2000 Varie compagnie teatrali. **Assistente al Tour manager e regista.**

Regia e Tour management di 12 spettacoli

- *Organizzazione della prima rappresentazione previo la presentazione del spettacolo alla direzione artistica di teatri tali Teatro Carcano (Milano), Teatro Olmetto (Milano), Teatro Donizzetti (Bergamo) ecc. e preparazione degli accordi commerciali.*
- *Organizzazione delle altre rappresentazione sul territorio milanese.*

1996-2000 Vari gruppi musicali del genere Ska e Reggae. Yoga Teacher e **Tour manager.**

Tour management di 6 gruppi e 32 spettacoli in Italia

- *Partecipazione al Radio DeeJay festival, vinto il viaggio a Sony Londra con il gruppo entrato poi nella Major.*
- *Rappresentazione al Pin (Roma), Palaforum (Milano).*

2006 **Associazione per bambini della piazza Djemaa El Fna (Marocco).**

Volontariato con bambini

- *Creazione di lezioni yoga e danza terapia della durata di un mese a gruppi di bambini dai 5 ai 16 anni.*
- *Lo spettacolo è stato presentato sulla piazza principale del villaggio a fine progetto.*

2000-2002 **Vico Squash** di Via Vico fitness (Milano). Yoga trainer.

Insegnamento Hatha, Power e Ashtanga yoga.

- *Conduzione di corsi yoga per più di 100 partecipanti.*
- *Creazione di nuovi corsi, workshop di ashtanga remix.*

2003-2007 **Vico** Squash di Via Cenisio (Milano). Yoga trainer.

Insegnamento Hatha, Power e Ashtanga yoga.

- *Conduzione di corsi yoga per più di 100 partecipanti.*
- *Creazione di nuovi corsi, workshop di yoga terapia.*

2003-2007 **Centro yoga Mandir** (Milano). Yoga trainer e Manager.

Insegnamento Hatha, Power e Ashtanga yoga.

- *Creazione e gestione di 3 corsi settimanali yoga, di workshop come Performing yoga con attori e ballerini.*
- *Gestione e promozione del centro yoga, e della segreteria del centro.*

2009-2010 **Down Town** Palestre (Milano). Yoga trainer.

Insegnamento Hatha, Power e Ashtanga yoga.

- *Creazione e gestione di 4 nuovi corsi settimanali per gruppi di massimo 100 persone e di 5 workshop tra cui Hot yoga.*

2010-2011 **Get Fit** (Milano). Yoga trainer.

Insegnamento e corsi di formazione Hatha, Power, Vinyasa e Ashtanga yoga.

- *Creazione e gestione di 4 nuovi corsi settimanali per gruppi e di 5 workshop tra cui Empower Yoga per una pratica molto più intensa.*

2005-2008 Casa editrice **Mauri Spagnol** (Milano). Yoga trainer in azienda e Autrice.

Autrice di manuali yoga e benessere, agenda yoga, traduzione di testi.

- *Creazione e gestione di un corso di 50 minuti per dipendenti.*
- *Redazione del libro **Yoga dinamico facile (2007)**, e dell'**Agenda Yoga (2009)**.*

2005-2009 **Gruppo Espresso** (Milano). Yoga trainer in azienda e Giornalista free lance.

Redazione di articoli e insegnamento yoga ai dipendenti.

- *Redazione per la versione on line e per **Velvet** di articoli sul Benessere.*
- *Insegnamento yoga ai dipendenti.*

2011-2011 **Mediaset** (Milano). Yoga trainer in azienda, health coach.

Insegnamento yoga ai dipendenti.

- *Gestione di un corso settimanale per la riduzione dello stress dei dipendenti.*
- *Lezione private ai manager.*

2010-2010 **General Healthcare** (Milano). Yoga trainer in azienda, health coach.

Insegnamento yoga e nutrizione ai dipendenti.

- *Gestione di un corso settimanale per la riduzione dello stress dei dipendenti.*

2014 **Nozio** (Venezia). Yoga trainer in azienda.

Insegnamento yoga ai dipendenti.

- *Gestione di un corso settimanale per la riduzione dello stress dei dipendenti.*

2018 Workshop yoga **Como Lake escapes** (Como). Yoga trainer, Nutrition coach.

Gestione di un evento su 3 giorni con insegnamenti di benessere.



- 2007-2015 **Radio Montecarlo** (Milano). Speaker e autore.  
Redazione nel programma Buenos dias (Luisella Berrino) di "Pillole Yoga".
- *Preparazione libera di interventi occasionali radiofonici nel programma.*
  - *Registrazione telefonica o in studio.*
- 2007-2022 **Radio 24** (Milano). Speaker e autore.  
Redazione del programma Essere e Benessere di "Pillole Yoga".
- *Preparazione interventi occasionali radiofonici nel programma settimanale.*
  - *Registrazione telefonica o in studio.*
- 2010-2010 Workshop di Sharon Gannon e David Life a Milano. **Promoter** e tour Manager.  
Organizzazione del primo tour italiano degli fondatori del Jivamukti yoga.
- *Coordinazione della promozione dell'evento e dell'ufficio stampa.*
  - *Gestione della segreteria (200 partecipanti) e contabilità del workshop.*
- 2010-2010 Workshop di Fred Bush a Milano. **Promoter** e tour Manager.  
Organizzazione della tappa italiana del tour europeo e di altre 3 tappe.
- *Coordinazione della promozione dell'evento e dell'ufficio stampa.*
  - *Coordinazione dei 40 partecipanti.*
- 2008-2008 Workshop di Gabriella Cella (Milano). **Promoter** e tour Manager.  
Organizzazione di una tappa del tour della prima insegnante di Hatha yoga.
- *Gestione della segreteria (50 partecipanti) e contabilità del workshop.*

- *Coordinazione della promozione dell'evento e dell'ufficio stampa.*

2010-2010 Spazio Astoria (Milano). **Yoga Promoter.**

Lancio e gestione di un centro per eventi yoga.

- *Gestione Eventi, Relazioni pubbliche e ufficio stampa per il centro.*
- *Gestione Mailing list, attività su internet 1.0 e nei Social network.*

2006-2022 **Benedettaspada.com.** Website Manager.

Realizzazione del sito ufficiale per la promozione delle mie attività.

- *Creazione della veste grafica e gestione dei contenuti.*
- *Monitoraggio dei risultati (visite) in crescita costante dal 2010.*

2008-2009 Spazio Padma yoga (Milano). **Yoga manager.**

Apertura in proprio di un centro yoga.

- *Gestione positiva ricavi e spese del centro (affitto e pulizie).*
- *Creazione di un evento di lancio (volantinaggio, internet e Facebook).*
- *Insegnamento 4 volte alla settimana a gruppi di 15 persone.*

).

2019-2022 **Gazzetta dello sport on line.** Speaker e autore.

Redazione nel programma Gazzetta Active di "Io rigenero la mente".

- *Creazione di tutti i 10 video della serie #IORigeneroLaMente.*
- *Registrazione telefonica di video di 6 minuti.*

2019-2021 **Gazzetta dello Sport online** (Milano). Speaker e giornalista.

Redazione di 100 articoli con interviste ed articoli di fondo.

- Presa di contatto con gli intervistati, editing, e pubblicazione su Catflow.

2014-2014 **Venice international airport.** Speaker nella giornata mondiale dello Yoga.

Conferenze per attivare delle idee per cambiare il mondo.

- *Guida di pratiche meditative a turni per 6 ore per 100 persone.*
- *Uso le lingue madre italiano, inglese, spagnolo, francese.*

2015-2019 **IoDonna Yoga tour (Torino, Genova, Napoli, Venezia).** Insegnante yoga-testimonial.

Conferenze e guide a pratiche di benessere per illustrare la bellezza.

- *Guida a pratiche di movimento per 25 a 100 persone in un o due turni.*
- *Intrattenimento con attori, direttori editoriali su un argomento di benessere.*

2018-2018 International Yoga day Milano. Insegnante yoga e partner di **Individuals wear.**

Lezione di yoga e presentazione della linea di vestiti yoga insieme allo stilista.

- *Ideazione di una linea di leggings per lo yoga, promozione e vendita.*
- *Creazione evento e guida alla pratica yoga.*

2018-2019 Freddy: testimonial linea yoga e benessere.

2015-2022 Health coach, yoga teacher, holistic nutrition chef per eventi, privati, ristoranti specializzati.



## FORMAZIONE

1996-1999 Diplomata all'Accademia dei filodrammatici di Milano. Danza contemporanea.  
1997-2005 Corso di Laurea all'Università Statale (Milano) in Lettere Moderne. Geografia.  
1997-oggi Certificazioni varie di Yoga tra Milano e le capitali europee. Insegnante Yoga.  
tra cui

2001-2003 Scuola Gabriella Cella. Insegnante yoga certificata.

2002-2006 Scuola del Dottore Bohle. Insegnante yoga certificata.

2005-2006-2008 Workshop certificato con Lino Miele a Milano. Astanga yoga.

2009-2010-2011 Workshop con David Life e Sharon Gannon a Londra e Berlino. Jivamukti.

2007-2009 Workshop certificato con John Scott a Londra e Barcellona. Ashtanga yoga.

2018-2018 Workshop certificato con Simon Borg Olivier. Dynamic meditation and fluid movement.

2011-2022 master in nutrizione e longevità, scuola Medicalmedium.

2015-2022 scuola di naturopatia e nutrizione terapia- nutraceutica.

2018-2022 Biocognitive Science Institute master in terapie cognitive rapide.

2021-2022 Longevity and Causes of health. Master certificato.

## ALTRI SCRITTI E VIDEO

Velvet, Cosmopolitan, Corriere Viaggi, Io Donna, Yoga Journal ecc.

Yoga in viaggio nel 2011, Yoga dinamico facile seconda edizione con Anima edizioni (12k copie vendute), Agenda Yoga 2009.

Vinto premio di drammaturgia indetto dalla rivista Prove Aperte.

Urban Yoga su DeaByDay (10 video), Io Rigenero La Mente su Gazzetta.it (10 video).

Attiva giornalmente su Facebook (5k), Instagram (3k), LinkedIn, MeWe, Twitter, Rumble, Youtube, Telegram.

Italiano lingua madre, Spagnolo, letto, scritto e parlato. Inglese, parlato. Francese, parlato.

## INFORMATICA

Operating systems: Microsoft OS e Mc Intosh

Software: Word, Powerpoint, Internet Explorer e altri Browser

Facebook dal 2008, e video e post su tutti social media.

Benedettaspada.com dal 2009 in CMS.

*La sottoscritta è a conoscenza che, ai sensi dell'art. 476 e ss c. p., le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, la sottoscritta autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dal Codice Privacy.*