

C.V. BENEDETTA CATONE

DIRETTRICE CENTRO DANZARTE

INSEGNANTE DANZA MODERNA

ISTRUTTRICE DI PILATES

TRAINER DI Gyrotonic®

“TUTTA L'ARTE E' IMITAZIONE DELLA NATURA”

nel corpo che danza vede la perfezione della Natura, sceglie il linguaggio della danza contemporanea come massima espressione dell'armonia perché come diceva Isadora Duncan:

”RICORDATI CHE SEI STATO SELVAGGIO UN TEMPO, NON LASCIARTI ADDOMESTICARE”.

Il danzatore come artista deve sempre ricercare la sua parte primitiva e istintiva.

Il suo percorso inizia già dall'età di 3 anni con lo studio della danza classica che non abbandonerà mai!

Continua i suoi studi fino a diplomarsi presso il **“Liceo Coreutico con sperimentazione nelle arti dello spettacolo “le Muse”** dove oltre allo studio della danza classica e moderna studia anche solfeggio, canto e recitazione. Si specializza nel triennio DANZA, dove ha il privilegio di studiare con Maestri di fama internazionale come il critico di danza Alberto Testa e le docenti dell'Accademia Nazionale di danza Laura Martorana e Clarissa Mucci.

Dopo il diploma al liceo coreutico “Le Muse” vince numerose borse di studio (tra le quali quella dell'Associazione Italiana Danzatori diretta da Giacomo Molinari) ed entra all'Accademia Nazionale di danza di Roma.

Con la determinazione che l'ha sempre contraddistinta, di pari passo allo studio della danza, porta avanti gli studi universitari, laureandosi nel 2015 in **Scienze Naturali presso l'Università Sapienza di Roma.**

Pur se danzatrice di matrice classica, si specializza in seguito nella Danza Contemporanea (tecnica Limon, Floor Work e Contact Improvisation) danzando in diverse compagnie di danza contemporanea tra le quali la compagnia “Aleph” di Roma.

Curriculum pilates e Gyrotonic®:

Inizia ad approcciarsi al metodo Pilates, prima come allieva e poi come istruttrice, acquisendo il 1° e 2° livello istruttore di Pilates presso l'Accademia Italiana di Fitness a Roma, diploma riconosciuto dal CONI. Apprendendo e studiando i 6 principi fondamentali di questa disciplina, ritrova un filo rosso con la danza. Il metodo Pilates, infatti, si basa su concentrazione, controllo, centro, fluidità del movimento, precisione e respirazione.

Per una conoscenza più ampia della meccanica del movimento e della fisiologia umana acquisisce anche competenze di Ginnastica Posturale, fino a ottenere la qualifica di istruttore in Ginnastica Posturale con diploma rilasciato dallo CSEN e riconosciuto dal CONI. Ad oggi continua a seguire

corsi di aggiornamento per il Pilates tramite “Italian Pilates Academy” di Lucca, frequentando corsi come “Pilates e Scoliosi” , “Pilates e foam roller” e “Pilates e Ernie ed altri corsi di specializzazione.

Nel 2023 diventa trainer del metodo **Gyrotonic®** seguendo i corsi di formazione per insegnanti:

- **Pre-Training Level 1 (2022)**
- **Foundation Course Level 1**
- **Apprendistato e Supervisioni Level 1**
- **Corso per la Certificazione Finale dove riceverà il Certificato di Trainer Gyrotonic® di Livello 1 (2023)**
- **Pre-Training Level 2 (2024)**

Attualmente continua a seguire corsi di formazioni sempre riguardanti il Metodo Gyrotonic®.

Dal 2023 si avvicina sempre di più ad una conoscenza più ampia sul movimento e l'energia che circonda ogni gesto, ogni azione e pensiero, incontra diverse discipline che la conducono ad una crescita personale iniziando con lo studio del Reiki.

Consegue il primo livello “Reiki” presso “La città della Luce” un'accademia di arti olistiche guidata dai principi e da Maestri Reiki.