



## **DOTT. DAVID CARDANO**

- Laureato in scienze motorie.
- *Laurea specialistica in marketing e management sportivo.*
- Esperto in Psicologia dello sport.
- *Iscritto all'albo degli psicologi dello sport di Torino*

### **Qualifiche:**

Counselor - Life coach- Coach sportivo - Maestro di arti marziali – Personal trainer – Preparatore sportivo. - Tecnico di riequilibrio posturale ad approccio globale.

### **Diplomi e attestati conseguiti**

- ISTRUTTORE di BODY BUILDING
- ISTRUTTORE di AEROBICA
- ISTRUTTORE di PUSH POWER
- ISTRUTTORE di TONIFICAZIONE e G.A.G.
- ISTRUTTORE di THAIBOXERCISE e AEROBIC FIGHT
- ISTRUTTORE REEBOK di STEP
- ISTRUTTORE RACE F. MOSER
- ISTRUTTORE BODY MIND



- OPERATORE PANCAFIT
- ISTRUTTORE I.A.K.S.A. di KARATE CONTACT e KICK BOXING
- ALLENATORE F.I.J.L.K.A.M. di KARATE SHOTOKAN cintura Nera III° Dan
- INSEGNANTE DI KOBUDO
- INSEGNANTE PILATES MATTWORK
- INSEGNANTE DI POWER YOGA
- INSEGNANTE di DIFESA PERSONALE
- INSEGNANTE di TRAINING AUTOGENO e TECNICHE DI RILASSAMENTO

### **Corsi ed attestati conseguiti**

- corso di danza moderna
- corso di danza funky hip hop
- corso di danza afro
- corso di danza latino americana
- corso di recitazione e dizione
- corso di Tai chi chuan stile Chen e stile Yang
- corso di Aikido
- corso di Thai boxe
- corso di Taekwondo (cintura nera)
- corso di J.K.D.



- corso di Jiseido
- corso di ginnastica per la schiena
- corso di allenatore di Karate Shotokan

#### **IDEATORE E MASTER TRAINER DEI PROGRAMMI:**

- SPINSOUL®
- FIGHTSOUL T.B.K.®
- MARTIAL FITNESS SYSTEM®
- POWER FREE BODY®
- BODY FRIEND®
- AEROBICA COMBO WESTERN
- AFRO AEROBIC MEDITATION
- TIME REVERSER

#### **DOCENTE PER I CORSI FORMAZIONE ISTRUTTORI -FIT ONE PROMOTION- DI:**

- AEROBICA
- AEROBIC COREOGRAPHY
- STRETCHING
- BODY TONIC
- G.A.G.



- BIKER TONIC
- CYCLING INDOOR E SPINSOUL®
- TRAINING AUTOGENO
- VISUALIZZAZIONE CREATIVA
- POWER FREE BODY®
- AEROBIC FIGHT T.B.K. ®
- PILATES®

**ESPERTO NEL SETTORE SPORTIVO DI :**

- Direzione tecnica
- Formazione staff
- Fitness Manager

**STAGE DI SPECIALIZZAZIONE : Relatore Dott. David Cardano**

- La magia della musica
- La comunicazione efficace
- La comunicazione verbale
- La comunicazione non verbale
- Visualizzazione creativa
- Training autogeno
- Tecniche di rilassamento e concentrazione



- Tecniche di ipnosi
- Psicologia dello sport

## **ORGANIZZAZIONE DI SEMINARI – CONFERENZE**

### **Relatore Dott David Cardano**

- La psicologia dello sport
- Marketing e Management Sportivo
- Respiro fonte di energia
- Il potere creativo delle parole
- Il corpo come tempio
- Il dialogo mente - corpo

### **Biografia Dott. David Cardano**

Nasce a Vercelli il 23 settembre 1967. Inizia l'attività sportiva all'età di sei anni praticando Ginnastica Artistica a livello agonistico fino a quindici anni. All'età di 15 anni circa a causa di una grave frattura all'omero destro smette la pratica della ginnastica artistica e dopo sei mesi inizia la fisioterapia e riabilitazione funzionale. Per questo motivo nel 1982 si avvicina alla pratica della pesistica, del nuoto e del tennis al fine di riabilitare una spalla seriamente danneggiata. Da lì nasce la sua passione, che diverrà il suo lavoro, per tutto lo sport e le attività motorie. Inizia a praticare Body Building nel 1985 per poi dedicarsi



all'Aerobica e Fitness. Inizia a praticare nel 1986 Karate shotokan poco dopo inizia lo studio del Kobudo (bastone, nunchako, tonfa e sai) per poi approfondire gli studi in molte altre discipline e sport da combattimento quali: Taekwondo, Aikido, Ju-Jitsu, Thai-Boxe, Jeet Kune Do, Full e Semi contact, Iaido, Tai chi stile Chen e stile Yang, Jiseido. Raggiunge il grado di terzo dan di Karate tradizionale e sperimenta in seguito il Karate contact.

Contemporaneamente studia Danza Jazz, Danza Moderna, Funky, Hip Hop danza Classica e danza Afro. Partecipa a varie competizioni agonistiche con buoni risultati e piazzamenti in atletica leggera (biathlon) e nelle competizioni di katà e kumitè di karate. Nel 1988 inizia ad insegnare Karate ai bambini per poi insegnare anche agli adulti. Nel 1991 realizza il suo grande sogno di aprire una palestra e così fonda ed inaugura la palestra Arte e Sport. La gestisce insegnando al suo interno moltissime attività sino all'anno 2008. Contemporaneamente alla gestione di Arte e sport collabora per tre anni con il centro Nuova Era di Carpi come direttore tecnico ed istruttore sala corsi. Studia musica e pianoforte dai 12 ai 21 anni. Studia recitazione e dizione presso il C.T.A. di Milano ed inizia a lavorare per numerose agenzie come caratterista in varie pubblicità e come comparsa cinematografica. Inizia la sua carriera di presenter e viene invitato a presentare le sue Masterclass per varie federazioni e centri sportivi come presenter di Aerobica. Collabora con numerose scolaresche Vercellesi proponendo lezioni di Aerobica, Fitness e Difesa Personale. Durante l'evento Nazionale della Maratona di Aerobica negli anni 1996 e 1997 presenta la sua ideazione "AEROBICA COMBO



WESTERN" e negli anni a seguire presenta master class di Latin Aerobic , Aerobic Fight e Afro Aerobic. Nell'arco degli anni frequenta numerosi corsi monotematici sui seguenti argomenti: Circuit Training - Cardio Fitness, - Integrazione e Supplementazione alimentare,- Ginnastica per la schiena Back School - Ginnastica per anziani - Fisiologia e Biomeccanica del gesto sportivo - Riabilitazione con le macchine isotoniche - Multimediale Coni I° e II° livello, - Metodologie ed applicazione dell'elettroterapia,- Rianimazione Cardio Cerebro Polmonare, - Anamnesi corporea con il metodo della Plicometria. Nel 1997 viaggia a Los Angeles , New York - Londra e Miami per studiare e vedere il mondo del fitness americano e Inglese. Nel 1998 inizia la sua collaborazione che dura 3 anni con RACE F. Moser in qualità di Presenter e durante il suddetto periodo presenta le sue lezioni nelle seguenti manifestazioni e fiere sportive- Fiera California- Rimini,- Fiera del Ciclo Milano,- Fiera del Fitness- Riva del Garda , - 30 ore per la vita - Padova.- Inoltre lavora, sempre per RACE F. Moser , nelle vesti di National Instructor e Docente per i corsi di formazione Istruttori di I° e II° livello e tiene decine di corsi di formazione in svariate località italiane. Nel 1998 inizia la sua collaborazione come Docente ai corsi di formazione e specializzazione per i professionisti del fitness Fit One Promotion (Milano)che porta avanti ancora oggi. Tiene masterclass, stage e conferenze presso numerose palestre e centri sportivi italiani. Nel 1999 diventa Socio del club Panathlon di Vercelli per il settore Karate e promozione sportiva. Sempre nel 1999 inizia a studiare e per poi insegnare varie tecniche di meditazione, rilassamento, concentrazione ed interiorizzazione



attraverso le seguenti filosofie e discipline: P.n.I., Visualizzazione Creativa, Training Autogeno, Ipnosi, Tecniche di respirazione, Pensiero positivo , Energia dei Chakra. Approfondisce le sue ricerche spirituali frequentando corsi meditazione Sahaja yoga con la meditazione creata da Shri Mataji Nirmala Devi. Studia e si specializza in tecniche di comunicazione verbale e paraverbale. Nel 2000 crea lo stile Fightsoul T.B.K. e Martial Fitness System che prenderà in seguito il nome di Aerobic Fight unendo le sue esperienze nel campo del Fitness e delle Arti Marziali in un connubio vincente strutturando corsi di formazione per istruttori. Nel 2002 cessa la collaborazione con Race e crea il metodo di ciclismo stazionario mente e corpo chiamato Spinsoul (meditazione dinamica) nel quale confluiscono la maggior parte delle sue conoscenze e delle proprie esperienze e propone corsi e stage di specializzazione ed approfondimento per istruttori di Spinsoul e Cycling indoor. Si iscrive all'università di Torino nell'anno accademico 2000-2001 in scienze motorie e si laurea con laurea specialistica in marketing e management sportivo nel 2005. Parallelamente agli anni di studio universitari studia la programmazione neuro linguistica presso Nlp Italy di Milano e si interessa prevalentemente di coaching sportivo e life coach. Dall'anno 2000 si occupa di postura e ginnastica per la schiena e nel 2008 diviene operatore di riequilibrio posturale ad approccio globale Pancafit metodo Raggi e applica le conoscenze di coach, counselor e psicologia dello sport nel suo lavoro con un approccio somatopsichico e psicosomatico. Nel 2006 si specializza in psicologia dello sport (iscritto all'albo degli esperti di psicologia dello Sport di Torino)



frequentando il master universitario presso il centro di psicologia dello sport di Torino. A marzo 2008 corona un altro suo sogno ed inaugura con altri tre soci **l'urban spa Om Shanty** a Vercelli portando il suo lavoro principalmente sul settore personal trainer, counseling e preparazione atletica. Attualmente lavora presso Om Shanty urban spa e collabora come personal trainer per le palestre Twenty Hour di Milano come docente ai corsi di formazione Fit One promotion e come formatore per Race Francesco Moser. Si sta specializzando in psicosomatica ed ecobiopsicologia presso la scuola di psicoterapia per Counselor A.N.E.B. di Milano.