



# MARIKA CAPPELLINI

INSEGNANTE DI DANZA MODERNA,  
PILATES E MASTERSTRETCH

## INFO



16 Marzo 1992



Inverigo (CO), IT



3393249991



marikacappellini@gmail.com



Marika Cappellini



mari\_ka\_ppellini



Marika Cappellini



Instagram

- Una delle metodologie del Bodycode System: metodo di educazione corporea, di rieducazione posturale dinamica e di prevenzione degli infortuni ideato dal maestro Pino Carbone. Il Masterstretch è un attrezzo da applicare alle scarpe sportive e permette di eseguire esercizi basati su un movimento basculante della caviglia, accentuando in modo graduale sia la flessione plantare che quella dorsale. Allunga e rinforza tutta la catena cinetica posteriore; aiuta a prevenire crampi, tendiniti, strappi muscolari e mal di schiena; migliora elasticità, postura, coordinazione ed equilibrio.

## Mi presento...



Mi chiamo MARIKA. Danzo e insegno danza (moderna), pilates e Masterstretch\*.

Confido ciecamente nell'importanza di continuare a nutrire il corpo e la mente: **interdisciplinarietà** è ciò che mi contraddistingue.

Tutta la mia formazione mi arricchisce e aiuta.

L'amore per lo studio mi porta a frequentare il Liceo Classico, prima, e la Facoltà di architettura, poi, presso la quale sono laureata. Gli studi classici mi hanno dato materiale di riflessione e amore per il teatro e l'arte e gli studi di architettura una maggiore apertura creativa e compositiva che utilizzo nella mia danza e nelle mie coreografie.

Fin da piccola, la passione per la musica è stata sempre presente: approfondita con lo studio del pianoforte, che ha educato la mia musicalità e ha ampliato la mia conoscenza e ricerca musicale.

All'età di otto anni ho intrapreso parallelamente due percorsi: il primo, nelle arti marziali (karate), che mi ha accompagnato per dieci anni; il secondo, il più importante finora, che mi accompagna tuttora, nella DANZA.

Sicuramente il bagaglio che maggiormente porto con me è quello dello studio della danza moderna, che mi ha donato forza espressiva e interpretativa; integrato poi con classica, funky, hip hop, videodance e dancehall. Infine negli ultimi anni sto approfondendo lo studio della danza contemporanea, che mi ha fatto conoscere meglio la tecnica floorwork e qualche nozione di teatro-danza e di poetica del movimento.

Da quest'ultima è sorto, inoltre, un interesse grandissimo per il corpo, in tutte le sue coniugazioni, in particolare quelle relative al movimento (libero e tecnico).

La cura per il corpo, nelle sue espressioni energetiche e dinamiche, è per me un percorso costante e intriso di passione e curiosità: mi sono avvicinata a pratiche quali il pilates, lo yoga e il masterstretch.

Tutti questi interessi sono attualmente intrecciati l'uno all'altro. Si sono tradotti nella mia voglia di trasmetterli agli altri.

Ho perciò intrapreso da qualche anno l'insegnamento della danza, prendendo due attestati; nonchè del pilates e del masterstretch, nei quali mi sono nell'ultimo anno titolata.

L'insegnamento è per me estremamente stimolante: poichè è grandissima la voglia nel condividere e comunicare ad altri questi miei risultati e queste mie conoscenze.

Molto forte è la spinta compositiva che mi spinge a creare e a far coreografia; grande è la mia gioia di apprendere da chi dona una parte di se stesso con la sua danza nelle mie lezioni.

Un percorso senza fine insomma, dove persino l'insegnamento non è un punto d'arrivo ma bensì solo un altro tassello di un cammino lungo, dove non si smette mai di ricercare e di apprendere, continuando sempre a studiare ed ad aggiornarsi.



## MARIKA CAPPELLINI

INSEGNANTE DI DANZA MODERNA, PILATES E MASTERSTRETCH

### PERCORSO ARTISTICO DI FORMAZIONE

Dal 2001 ho iniziato a studiare danza presso diverse scuole. Ho frequentato inoltre, come è ovvio, workshop e stage studiando così con svariati insegnanti.

Tra le scuole più importanti: **Artichoke-Formazione danza contemporanea** (frequentata come DTS).

Alcuni nomi degli insegnanti più noti: Alessandro Orlando, all'epoca primo ballerino del Balletto di Milano, Annarita Larghi, Cristina Bucci, Rosita Mariani, Elena Molon, Barbara Geiger e Franco Reffo, Giorgio Rossi, Garrison Rochelle, Giorgio Lucca, Isaac Poldi, Francesco Saracino, Lorenzo Soragni, Marco Bebbu, Gustavo Oliveira, Romina Contiero... [2]

Nell'estate del 2018 ho frequentato il "**Summer Teacher's Lab.**" (corso di perfezionamento insegnanti di primo livello) presso Area Dance a Milano con Annarita Larghi, della durata di 15 ore. [1]

A Maggio 2019 ho frequentato il corso Csen della durata di 36 ore per **Insegnante Tecnico di danze accademiche** moderna e contemporanea (superato con esito positivo). [1]

A Ottobre 2020 ho frequentato il corso di **istruttore di pilates** di primo livello presso la Fitnessway e a Giugno 2021, ho completato il percorso con il secondo livello, per un totale di 48 ore, superati entrambi con esito positivo. [1]

A Marzo 2020 ho frequentato il corso di **Materstretch** presso BodyCode s.r.l., della durata di 12 ore superato con esito positivo. [1]

### ESPERIENZE LAVORATIVE E ARTISTICHE

Dal 2013 ho ricoperto il ruolo di assistente di danza moderna, prendendo via via sempre più autonomia.

Dal 2018 **insegnante di danza moderna** presso **Centro Danza ASD Laura Colombo a Concorezzo.**

Dal 2020 **insegnante di danza** presso la **società di Ritmica San Giorgio di Desio.**

Dal 2020 **insegnante di pilates** per lezioni individuali e piccoli gruppi in presenza e online su richiesta.

Dal 2020 **insegnante Masterstretch** presso il **Centro Danza Laura Colombo Concorezzo** e per lezioni individuali su richiesta.

Dal 2014 in poi ho partecipato ad alcuni shooting fotografici ed alla realizzazione di diversi **video** coreografici con la compagnia Bm\_Company di Martina Bocciarelli, di modern ed hip hop:

[https://www.youtube.com/channel/UCn\\_VvK4DDir9rL0g98PWiyg](https://www.youtube.com/channel/UCn_VvK4DDir9rL0g98PWiyg)

Nel gennaio 2017 ho partecipato alla realizzazione del video "Dance on set 7- Let Her Go" con la coreografa Annarita Larghi e l'assistente alla coreografia e video maker Cristian Quinto

Dal 2015 in poi mi sono inoltre occupata di alcuni lavori di **grafica** per il "T90 sport, fitness & dance" e il "Centro Danza ASD Laura Colombo", realizzando locandine e volantini pubblicitari e diverse grafiche per gli spettacoli di fine anno.

Infine, in autonomia ho deciso dal 2017 di occuparmi di coreografia e di video montaggi aprendo un mio canale youtube [QR Code 1], [https://www.youtube.com/channel/UC1cvPwV9bIs4zH0kB-GjDOg?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UC1cvPwV9bIs4zH0kB-GjDOg?view_as=subscriber)

E dal 2020 ho aperto un secondo canale (Antitheta) in collaborazione con un'altra danzatrice (Sara Albano) [QR Code 2], <https://www.youtube.com/channel/UCMk1vDz0tbdF-R9bVIHlHuw>



QR Code 1



QR Code 2

[1] Vedasi allegati

[2] Vedasi allegati



## MARIKA CAPPELLINI

INSEGNANTE DI DANZA MODERNA, PILATES E MASTERSTRETCH

---

### PROGRAMMI FUTURI

---

### ISTRUZIONE ED ESPERIENZE LAVORATIVE (NON NEL SETTORE)

---

Nell'immediato, ho intenzione di frequentare anche un corso di Reformer per integrare la preparazione nel pilates.

Tra i progetti futuri, invece, ci sarebbero: il Corso di perfezionamento insegnanti di secondo livello con Annarita Larghi; gli altri livelli e metodi del BodyCode e più avanti un Teacher's Training nello Yoga.

2006-2011: Diploma di scuola secondaria superiore presso Liceo Classico A. Volta di Como [3]

2015- 2017: Laurea Magistrale in Progettazione Architettonica presso il Politecnico di Milano [3]

2011-2015: Laurea in Scienze dell'Architettura presso il Politecnico di Milano[3]

2015-2017: Stage presso studio di Architettura Giovanni Balabio a Cantù

2018-2019: Arredatrice e disegnatrice presso L & G S.N.C. Di Lambrughli Luigi & C., Biassono