

Curriculum Vitae



Nome: Elisabetta
Cognome: Forlani
Luogo e data di nascita: Ferrara, 05/01/74
Residenza: Via Lavezzola 128 - 44123 Ferrara
Recapito telefonico 338/1593910

E-mail: e.forlani@libero.it
Linkedin profile : <https://www.linkedin.com/pub/elisabetta-forlani/2/211/6bb>

Laureata in Ing. Elettronica presso l'Università di Ferrara nel 2000 con il massimo dei voti e la lode, dopo una prima esperienza di 3 anni in una piccola azienda, sono passata in OVA Bargellini a Pieve di Cento che è stata acquisita nel 2006 dalla multinazionale Schneider Electric in cui ho lavorato fino a Giugno 2019

Nel percorso lavorativo ho fatto esperienza prima di industrializzazione prodotto, poi sviluppo nuovi prodotti e infine, dal 2013, sono diventata Verification&Validation Manager e Laboratory manager occupandomi della gestione del personale/attività del laboratorio di test aziendale, certificazione di prodotto e piani di test nuovi prodotti.

Ho lavorato per lo più in ambiente internazionale quindi parlo, leggo e scrivo in inglese fluentemente

Parallelamente, durante gli ultimi anni di Università ho iniziato a studiare canto lirico e musica presso la scuola G. Neri di Ferrara, diplomandomi in canto lirico nel 2003. Successivamente ho proseguito dedicandomi prevalentemente alla musica rinascimentale e barocca frequentando corsi specifici al conservatorio di Ferrara, alla scuola di musica antica di Venezia e prendendo lezioni private con Patrizia Vaccari.

Dal 2000 al 2014 ho cantato come solista e corista in varie realtà corali/madrigalistiche ferraresi e bolognesi

Nel 2010 ho iniziato ad esplorare la danza prima con il tango che ho studiato per 5 anni, poi con la danza del ventre negli ultimi 3 anni ed ultimamente con il flamenco

Sempre nel 2010 ho iniziato il viaggio più importante, quello dentro di me, che ad un certo punto mi ha portato a scoprire e sperimentare la Mindfulness traendone grande vantaggio

Nel tempo è cresciuta l'idea in me di poter trasmettere agli altri i benefici che io stessa avevo tratto dalla Mindfulness e quindi ho deciso, nel 2017, di frequentare un corso per istruttori di Mindfulness, presso Insight - Scuola di Counseling a Mediazione Corporea di Milano di Milena Screm. Nel 2018 sono diventata Well-being Ambassador in azienda e da allora ho tenuto corsi di mindfulness per i colleghi con ottimi riscontri.

Volendo portare la musica al servizio delle persone, nel 2019 ho studiato con Riccardo Misto il Nada Yoga o Yoga del Suono, una disciplina che si propone di aiutare a trasformare i blocchi energetici attraverso l'utilizzo di suoni, scale musicali, canto armonico, meditazioni, ritmica, così che l'energia in precedenza bloccata possa essere messa al servizio della creatività e del benessere della persona

Nel 2020, formandomi presso Motus Mundi - Centro Italiano per la Mindfulness, sono divenuta Insegnante MBSR Qualificata secondo il programma del Mindfulness Center della School of Public Health Brown University, potendo così accedere sia all'insegnamento che al percorso di certificazione