



FABIO CANCOGNI

Istruttore di Respirazione

CERTIFICATI

- ▶ Istruttore LAP Pranayama
- ▶ Facilitatore Rebirthing Breathing
- ▶ Allenatore Oxygen Advantage

CONTATTI

EMAIL

INSTAGRAM

@thebreathworkway

IDIOMI

Italiano (nativo)
Inglese (professionale)
Spagnolo (professionale)
Portoghese (Base)

PROFILO

Grazie alla sua formazione ingegneristica, Fabio possiede un forte approccio analitico e scientifico alla vita e al lavoro. Dopo il suo trasferimento in Australia, ha capito che la sua carriera non era in linea con i suoi valori e dopo aver esplorato vari percorsi, il suo viaggio verso il suo vero scopo lo ha portato a diventare un Istruttore di Breathwork (Respirazione). Condividendo le sue esperienze, approfondendo la sua conoscenza intorno al corpo e alla mente umana, è diventato una vera fonte d'ispirazione. Ora è un istruttore di respirazione certificato e dedica tutta la sua attenzione ad aiutare le persone nel loro percorso verso uno stile di vita più sano. Profondamente attento all'ambiente, gli piace lavorare nel modo più sostenibile possibile e ispira gli altri a fare lo stesso.

ESPERIENZA LAVORATIVA

Allenatore Oxygen Advantage

2022 – Presente

- Programma di resilienza oceanica per surfisti e amanti dell'acqua
- Breathwork applicato ai surfisti in collaborazione con Rapture Surf Camp

Istruttore Breathwork

2021 – Presente

- Sessioni di gruppo di Pranayama
- Programma 1-1 "Trasforma la tua Vita" di 5 settimane
- Collaborazione con i pazienti dello studio medico Dr. Peinetti per alleviare l'ansia e lo stress pre-operatorio dei pazienti
- Applicazione tecnica di Buteyko per i sintomi dell'asma indotti da esercizio fisico
- Tecnica di respirazione olotropica per il rilascio emotivo e traumatico
- Tecniche di respirazione pre-parto
- Respirazione per alleviare sintomi di artrite reumatoide

Fondatore e Direttore di Progettazione Edilizia Sostenibile

Pure Design PH – Sydney, Australia

2020 - 2022

Ingegnere Strutturale

TTW & M+G – Sydney, Australia

2017 - 2021

Ingegnere Strutturale Junior

Atkins – Hong Kong

2015 – 2017

SPORT E INTERESSI

Surf
Yoga
Scuba Diving
Arrampicata
Sostenibilità
Costruzioni
Salute mentale e fisica

DATA

30.06.2022

FIRMA



EDUCAZIONE E FORMAZIONE

Oxygen Advantage

2022

Istruttore di respirazione certificato OA

- Miglioramento delle prestazioni degli atleti, rafforzamento dei muscoli respiratori, aumento della produzione di EPO e recupero energetico
- Preparazione di programmi di allenamento per allenatori sportivi, focalizzati su come migliorare l'efficienza dei loro allenamenti e migliorare i risultati degli atleti attraverso l'applicazione di specifiche tecniche di respirazione.
- Allenamento con simulazione ad alta quota
- Riduzione di asma dovuta a esercizio fisico

Yoga Life Awareness Program

2021

Corso di Istruttore di Respirazione Certificato

- Filosofia yoga
- Fisionomia e biochimica del respiro
- Mindfulness
- Varie tecniche di respirazione per:
 - Calmare il sistema nervoso
 - Attivare l'energia corporea
 - Migliorare la concentrazione
 - Supportare la salute mentale
 - Combattere depressione
 - Aiutare a risolvere i sintomi dell'insonnia

The Hong Kong University of Science and Technology (HKUST), Hong Kong

08/2013 – 07/2015

Laurea Magistrale (Mphil), specializzazione in Ingegneria Strutturale

Risultati accademici:

- Borsa di studio Rpgs per la ricerca scientifica e pubblicazioni
- 2014: Invitato a partecipare e presentare i risultati della ricerca alla conferenza IABSE Nara 2015 "Elegance of Structures", Giappone
- 2014: Partecipa al 27° Simposio KKHTCNN sull'ingegneria civile, Shanghai

Universidade de La Coruña (UDC), Spain

02/2013 – 08/2013

Erasmus – Ingegneria Civile

University of Polytechnic of Turin, Italy

09/2009 – 11/2012

Triennale – Dipartimento Ing. Civile