



**VALERIA TRABATTONI**

**ITALIANA**

[VALERIA@FILOSOFIAAMICA.IT](mailto:VALERIA@FILOSOFIAAMICA.IT)

Laureata in Filosofia presso l'**Università Cattolica del Sacro Cuore** di Milano ad aprile 2004, si specializza nell'ambito delle pratiche filosofiche. Frequenta la **Scuola Superiore di Filosofia Orientale e Comparativa**, attualmente diretta da Gianluca Magi e Franco Battiato e la **Scuola di Counselling Filosofico e Nonterapia** di Selene Calloni Williams.

Si forma al metodo della **Philosophy For Children** di M. Lipman presso il C.R.I.F. (Centro di ricerca per l'indagine filosofica) e della **Filosoficoibambini** di Carlo Maria Cirino, per poi approfondire l'approccio alla consulenza filosofica e al "**thinking coaching**" con il modello del filosofo francese Oscar Brenifier.

Parallelamente al percorso universitario inizia a praticare **yoga e meditazione**, ricevendo gli insegnamenti dal monaco theravada Gothatue Sumanaloka Thero e, nel 2017, consegue la qualifica di insegnante di yoga presso lo **Sivananda Yoga Center** di Roma, presso cui, nell'agosto 2019 ha svolto un'esperienza di **karma yoga** (o lavoro volontario).

Durante il percorso universitario collabora per 5 anni con **Noesis** - Libera associazione per la diffusione e lo studio delle discipline filosofiche - in qualità di tesoriere ed organizzatrice di eventi.

Poco dopo la laurea inizia a condurre **laboratori di P4C** in numerosi istituti nel nord Italia e a tenere **corsi di formazione** sul metodo Lipman per insegnanti, educatori, filosofi, attività che svolge tuttora e, in seguito, esercita anche in modalità individuale in qualità di coach, counsellor e consulente filosofico.

Nel 2014 si avvicina alla mindfulness, frequentando il corso **MBSR** (Mindfulness Based Stress reduction) e approfondendo poi la pratica del **Mindful eating**, una forma di osservazione consapevole della relazione con il cibo.

Oltre al **cibo**, l'altra grande area di interesse è quella della moda e al tema della **filosofia della moda** (e del rapporto tra le figure del consulente filosofico e del consulente di immagine) dedica la tesi di laurea del **Master in Consulenza Filosofica e antropologia esistenziale** dell'Università Pontificia Regina Apostolorum di Roma.

Tra le **collaborazioni** più significative: numerosi I.C. di Bergamo e provincia, Ass.ne Noesis (Bergamo), Kriya Yoga Sangha (Bergamo), Amico Bio (Napoli), semplicemente Mindfulness (Milano), Hygge Square (Milano).

**Attuali partner lavorativi:** Genius Faber (Torino) per progetti di consulenza aziendale e valorizzazione del territorio e ATS Milano, nell'ambito di progetti formativi finalizzati al benessere organizzativo.