

ALBERTO MILANI – Curriculum Vitae



Nato a Erba il 11 Maggio 1980.

Residenza: Via del Tivano 9 –22020, Nesso (CO)

e-mail: alberto.milani@polimi.it; alberto@jivayoga.it;

alb_climbyoga@virgilio.it

Formazione scolastica

1999: Diploma di maturità scientifica presso il Liceo Scientifico “F. Lussana”, Bergamo

2005: Laurea con lode in Ingegneria dei materiali presso il Politecnico di Milano

2009: Dottorato in Ingegneria dei materiali presso il Politecnico di Milano

Attività professionale principale

Ricercatore e docente (titolare del corso “Introduction to Material Science”, “Introduzione alla Scienza dei materiali B” e esercitatore per diversi altri corsi) presso il Dip. Chimica, Materiali, Ing. Chimica del Politecnico di Milano

Arrampicata

Attività outdoor

Ho iniziato ad arrampicare nel 1994 e a partire dal 2000 mi sono dedicato principalmente al bouldering. In falesia ho salito vie di difficoltà fino all’8b lavorato mentre nel boulder ho salito alcune decine di passaggi di 8a e 8a+ lavorato e 7b+ flash.

Sono stato uno dei principali sviluppatori dell’area boulder di Valbondione (BG):

Guida scaricabile in pdf sul sito: www.jivayoga.it/yoga-ascent/articoli-schede-tecniche.html

Attività agonistica

Dal 2003 ho iniziato l’attività agonistica partecipando alla Coppa Italia Boulder e sempre dal 2003 mi sono classificato in posizione utile CNP per l’accesso al Campionato Italiano Assoluto Boulder. La partecipazione a queste competizioni è proseguita fino al 2009 senza nessuna interruzione. Dal 2005 in poi mi sono classificato sempre nei primi 10 della classifica finale di Coppa Italia con miglior piazzamento nel 2006 in sesta posizione. Nelle singole tappe mi sono qualificato per diverse finali conseguendo poi piazzamenti fino alla quinta posizione nelle singole gare.

Per quello che riguarda il Campionato Italiano il mio miglior risultato è stato conseguito nel 2007 con la quinta posizione e nel 2008 con la settima posizione.

Negli stessi periodi ho partecipato anche alle competizioni regionali lombarde vincendo la Coppa Regionale Boulder Lombardia negli anni 2007 e 2008 e il Campionato Boulder Lombardo nel 2007.

Attività didattica

Titoli

- Marzo 2017: istruttore FASI di primo livello

Lezioni

- Da Settembre 2015, istruttore e allenatore della squadra di arrampicata presso la palestra Passaggio Obbligato – Milano (4 ore settimanali)

Responsabilità

- Dal 2009 al 2011: Consigliere Nazionale della FASI – Federazione Arrampicata Sportiva Italiana – in qualità di rappresentante degli atleti.

- Dal 25/2/2017: Membro del Comitato regionale lombardo della FASI in qualità di rappresentante degli atleti

Articoli e pubblicazioni

- Ho collaborato con gli autori Massimo Malpezzi e Andrea Pavan della guida “*Bloc Notes*” – Ed. Versante Sud relativamente alla recensione dell’area boulder di Valbondione.
- 2002: Autore dell’articolo “*Bouldering Valbondione*” pubblicato sulla rivista “ALP”, anno 18, numero 204
- 2005-2006: Ho collaborato per la pubblicazione di due articoli relativi all’area boulder di Valbondione:
 - “*Valbondione, il meglio per i sassisti*” di Paola Valota, Eco di Bergamo 3/9/2005
 - “*Posti di blocco*” di Serafino Ripamonti, “Monte Bianco” anno 9, numero 7, ottobre 2006.
- 2010: Autore dell’articolo “*Virgin Gorda bouldering*” pubblicato sul numero 73 della rivista “**Pareti**”.
- 11-05-2015: Autore dell’articolo “*Il morbo – Bouldering a Sorrento*” pubblicato sul sito [www.up-climbing.com](http://old.up-climbing.com/it/articoli/boulder/bouldering--sorrento---alberto-milani): <http://old.up-climbing.com/it/articoli/boulder/bouldering--sorrento---alberto-milani>
- 2015: Ho contribuito con un articolo alla guida “*Valbondione Boulder*”
- 2017: Collaboratore con Climbing Radio in qualità di intervistatore e curatore della trasmissione “Il Paese dei BaLOCCHI”, trasmesso settimanalmente su www.climbingradio.it e presente anche in podcast sul sito
- 2017: Redattore nello staff del sito www.up-climbing.com con la pubblicazione dei seguenti articoli firmati:
 - 21/2/2017 – *Dove sono i boulderisti italiani?*
 - 8/3/2017 – *Un Luogosanto per il culto del bouldering autentico*
 - 9/3/2017 – *I falliti reloaded*
 - 14/3/2017 – *Il Paese dei BaLOCHHI: la rinascita di Chiomonte*
 - 22/3/2017 – *Meschia, la culla del boulder italiano*
 - 29/3/2017 – *Ceriola, una perla nell'appennino reggiano*
 - 5/4/2017 – *Ritorno al (Mello)Futuro*
 - 11/4/2017 – *Le Lacrime di Niky*
 - 19/4/2017 – *Il magico calcare dell’Abruzzo*
 - 4/5/2017 – *Nalle e il chiodo dorato*
 - 18/5/2017 – *Pillole di storia del boulder italiano: il Nipote di Goldrake*
 - 30/5/2017 – *Tanti Balocchi per Niky*
 - 13/6/2017 – *Dalla Kosterlitz all’Orcoblocco, la rinascita del boulder in Valle dell’Orco*
 - 21/6/2017 – *Alla scoperta di Rio Tinello*
- 2017: Curatore della sezione “Report 2016” e autore dell’articolo “*Robot, nipoti e mattini tramontati – Il Nipote di Goldrake*” sull’Annuario di Alpinismo Europeo 2016 “Up 2017” edito da Versante Sud: www.versantesud.it/shop/up-2017-annuario-di-alpinismo-europeo/

Yoga

Ho iniziato ad interessarmi e praticare yoga dal 2001 e in modo continuativo dal 2007. A partire dal 2011 ho iniziato a frequentare un corso di formazione di istruttori di Yoga Integrale che si è concluso in una prima fase a giugno 2014 (diploma CSEN e RYT200) e in una seconda fase in giugno 2016 (diploma RYT500). Negli anni di pratica ho approfondito e sviluppato le relazioni esistenti tra la pratica dello Yoga e l'arrampicata sia a livello fisico che mentale/psicologico/spirituale.

Titoli

- 2014: Diploma nazionale CSEN di Istruttore di Yoga
- 2014: Istruttore di yoga riconosciuto a livello internazionale dalla Yoga Alliance. RYT200: Registered Yoga Teacher 200
- 2016: Istruttore di yoga riconosciuto a livello internazionale dalla Yoga Alliance. RYT500: Registered Yoga Teacher 500

Responsabilità

- Vicepresidente dell'Associazione ASD "Jiva Yoga": <http://www.jivayoga.it/>

Formazione

- 2008-2014: Frequentazione dei corsi di Yoga Integrale organizzato dall'ASD "Jiva Yoga
- 2011-2014: Corso di formazione di istruttori di yoga integrale organizzato dall'ASD "Jiva Yoga
- 2014 – Frequentazione di alcune lezioni di Ashtanga Vinyasa Yoga presso lo "Yoga Shala" – Milano guidata da Elena De Martin e Giuseppe Ferrara
- 2014-2016: Partecipazione ai seguenti workshop di approfondimento organizzati dall'ASD "Jiva Yoga" – "Ashtanga Yoga" (18/10/2014), "Bioalimentazione" (29/11/2014), "Cristalli-Chakra-Pendolino" (25/01/2015), "Yoga della risata" (20/02/2015), "Kundalini Yoga" (21/03/2015), "Yoga in gravidanza" (16/05/2015), "Metodo Iyengar Yoga" (20/09/2015), "Ananda Yoga con Jaydev Jaerskchy" (18/10/2015), "Yogabile – Yoga per la disabilità" (20/12/2015), "Yoga e Scienza: PNEI Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia" (24/1/2016), "Buddismo e 5 tibetani" (20/3/2016), "Yoga Adjustments" (15/5/2016), "Tog Chod – la spada delle saggezza con Lama Tulku Lobsang Rinpoche" (03/6/2016), "Respira che ti passa: pranayama e Ananda Yoga" con Jaydev Jaerskchy (16/10/2016), "Back Bending – Teoria e pratica" con Giuseppe Ferrara e Cinzia Somarè (21/5/2017), "Yoga Adjustments" con Stefano Carminati (18/6/2017)

Attività didattica

Corsi settimanali continuativi

- Da ottobre 2014 a giugno 2015 sono stato responsabile e istruttore del corso "Yoga Ascent" a frequenza settimanale prima presso la Fattoria Rovall – Fino Mornasco (CO) e in seguito presso il Centro Luce e Danza - Como, nell'ambito delle attività didattiche organizzate dall'Associazione ASD "Jiva Yoga" - <http://www.jivayoga.it/yoga-dove-pratichiamo/yoga-ascent.html>
- Da ottobre 2015 – in corso: responsabile e istruttore del corso "YogAscent" a frequenza settimanale presso il Centro polifunzionale "La Curt" – Caslino d'Erba (CO) nell'ambito delle attività didattiche organizzate dall'Associazione ASD "Jiva Yoga" - <http://www.jivayoga.it/>

- Da febbraio 2017 – in corso: Responsabile e istruttore insieme a Ugo Vincenzi di un corso di Yoga e meditazione presso la Sala Gandola – Civenna in collaborazione con la Pro Loco e il Comune di Bellagio

Lezioni, workshop e incontri

2014

- Nel 2014 ho tenuto 8 ore di corsi di Yoga Integrale/Hatha Yoga presso il Centro Gulliver di Como e a Nesso nell'ambito delle attività didattiche organizzate dall'Associazione ASD "Jiva Yoga" - <http://www.jivayoga.it/chi-siamo/nostri-insegnanti.html>
- 28 aprile: ho tenuto un seminario di "Yoga e meditazione" presso il Liceo Scientifico Machiavelli di Pioltello (MI)
- 10 Novembre, 15 Dicembre: Ho organizzato e tenuto i workshop "Yoga Ascent – Yoga per l'arrampicata" presso il centro Opificio Zappa – Erba (CO)

2015

- Marzo-Maggio: Ho organizzato e tenuto un ciclo di 5 workshop tematici "Yoga Ascent – Yoga per l'arrampicata" presso il centro Opificio Zappa – Erba (CO)
- 2 Maggio: Nell'ambito della raduno internazionale di arrampicata (bouldering) "Melloblocco 2015" organizzato in val Masino (SO) ho tenuto una lezione di yoga per l'arrampicata (cima del sasso remenno)
- 31 Luglio, 1 Agosto: Ho tenuto due lezioni di Hatha Yoga, una lezione di "Yoga per runners" e una lezione di "Yoga per bikers" nell'ambito del festival italiano dell'avventura e dell'esplorazione "Adventure Awards Days"
- 27 Agosto: Ho tenuto un seminario di Yoga per l'arrampicata presso il Negozio sportivo "Alpstation" ad Arco di Trento
- 5 Settembre: Lezione di Yoga per l'arrampicata ad Arco di Trento nell'ambito degli eventi organizzati per l'evento internazionale di arrampicata "Rock Master festival 2015"
- 25 Ottobre: Workshop di una giornata di "Yoga4Climbers – Yoga in e per l'arrampicata" presso il centro della montagna di Filorera (SO)
- 14-15 Novembre: Workshop di due giorni "Yogarrampicata" presso Cirkolistico, Senigallia (AN)

2016

- 17 Gannaio: Workshop di una giornata di "Yoga4Climbers – Yoga in e per l'arrampicata" presso l'associazione La Pietra di Bismantova a Felina (RE)
- Workshops tematici di mezza giornata di "Yoga4Climbers" presso il centro Luce Danza (CO). 30/1/2016: "Yoga e equilibrio"; 27/2/2016 "Yoga per le anche e gli arti inferiori", 9/4/2016 "Yoga per spalle e braccia"
- 6-8 Maggio: organizzatore e istruttore di diverse lezioni di yoga giornaliere nell'ambito del raduno internazionale di arrampicata (bouldering) "Melloblocco 2016" organizzato in val Masino (SO)
- Aprile-maggio 2016: ho tenuto 4 lezioni pratiche introduttive di yoga per l'arrampicata presso la sala di arrampicata "Stone Age" – Uboldo
- 12 Giugno: Nell'ambito del corso operatori yoga della scuola Jiva Yoga ha tenuto il workshop "YogAscent" – Yoga per la consapevolezza del corpo
- 15-16 Luglio: "Yoga in Grigna" lezioni di Hatha Vinyasa Yoga e meditazione presso il Rifugio Brioschi in vetta alla Grigna Settentrionale, in collaborazione con il gestore Alex Torricini
- 17 Luglio: Lezione di yoga presso la Prim'Alpe di Canzo nell'ambito della FestAmbiente – Foreste organizzata da Legambiente

- 30-31 Luglio: In collaborazione con la FASI ha tenuto il seminario “*Tecniche yogiche per la concentrazione e la gestione delle risorse mentali nelle competizioni d’arrampicata*” per la nazionale italiana di arrampicata in occasione del raduno di squadra che si è tenuto ad Arco di Trento
- 2 Ottobre: Workshop “YogAscent – Yoga per l’arrampicata” al Complesso di San Calogero – Civate (LC) nell’ambito delle iniziative del festival Immagimondo 2016
- Ottobre-dicembre 2016: Ciclo di 5 lezioni di Yoga e meditazione presso la Sala Gandola – Civenna in collaborazione con la Pro Loco e il Comune di Bellagio
- 9 Dicembre: Seminario di Yoga presso il Museo delle Guide di Courmayeur organizzato da Betta Frera e dal Comune di Courmayeur.
- 2016 e 2017: Ha collaborato con **Climbing Radio** eseguendo le registrazioni delle lezioni di yoga “Saluto al sole – Il risveglio yogico di Climbing Radio”, trasmesse online quotidianamente su www.climbingradio.it e proposte anche in podcast sul sito

2017

- 12 Febbraio: Invitato a tenere una lezione di Yoga durante la “Giornata del benessere” organizzata presso lo “Spazio giovani La Pineta” di Como Sagnino
- 5 Marzo: Nell’ambito del percorso di formazione di operatori Yoga della scuola “Jiva Yoga”, ha tenuto, insieme a Cristine Spiezia, il workshop “Cristalli e Chakra”.
- 8 Aprile: Ha organizzato e tenuto il workshop “Introduzione allo Yoga per l’arrampicata” presso l’Alpetto di Torno (CO)
- 12-14 Maggio: organizzatore e istruttore di diverse lezioni di yoga giornaliere nell’ambito del raduno internazionale di arrampicata (bouldering) “Melloblocco 2017” organizzato in val Masino (SO)
- 28 Maggio: invitato a tenere una lezione di Yoga per l’arrampicata presso la palestra Stone Age di Uboldo nell’ambito del raduno del Lombardia Climbing Team organizzato dal comitato regionale lombardo della FASI
- 9 Giugno-7 Luglio: Serie di lezioni di introduzione allo Yoga presso il Rifugio Porta – Piani dei Resinelli (LC)
- 11 Giugno: Invitato a tenere due lezioni estese di Yoga per l’arrampicata presso il Forte di Machaby – Arnad (AO) nell’ambito delle **Yoga Festival** – Valle D’Aosta.
- 23-24 Giugno: “Yoga in Grigna 2017” lezioni di Yoga e meditazione presso il Rifugio Brioschi in vetta alla Grigna Settentrionale, in collaborazione con il gestore Alex Torricini
- 16 Luglio: Lezione di yoga presso la Prim’Alpe di Canzo nell’ambito della FestAmbiente – Foreste organizzata da Legambiente
- 20-21 Luglio: Lezioni di Yoga e meditazione presso il Rifugio Brioschi in vetta alla Grigna Settentrionale nell’ambito del festival artistico-cultureale “**A2410**”
- 2 Settembre: Lezione di YogAscent presso il Rifugio Mila a Ceresole Reale nell’ambito del raduno boulder “Orcoblocco 2017”.

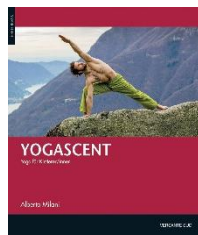
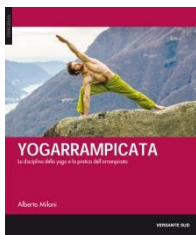
Presentazioni e conferenze

- 01/05/2015: Nell’ambito della raduno internazionale di arrampicata (bouldering) “Melloblocco 2015” organizzato in val Masino (SO) ho presentato il libro “*Yogarrampicata - La disciplina dello yoga e la pratica dell’arrampicata*” – Versante Sud, 2015
- 29/05/2015: Presentazione del libro “*Yogarrampicata*” presso la palestra d’arrampicata “Passaggio Obbligato” in Via degli Imbriani, Milano
- 05/09/2015: Presentazione del libro “*Yogarrampicata*” presso la libreria Cazzaniga – Arco di Trento nell’ambito degli eventi organizzati per l’evento internazionale di arrampicata “Rock Master festival 2015”

- 17/10/2015: Presentazione del libro “*Yogarrampicata*” presso la Libreria di Via Volta – Erba
- 30/1/2016: Presentazione del libro “*Yogarrampicata*” presso la Libreria Volante – Lecco
- 15/4/2016: Seminario “*YogAscent: Yoga e arrampicata*” presso la sala d’arrampicata “Stone Age” - Uboldo
- 6/5/2016: Nell’ambito della raduno internazionale di arrampicata (bouldering) “Melloblocco 2016” organizzato in val Masino (SO) ho tenuto il seminario “*YogAscent*” sulla connessione tra yoga e arrampicata e, in collaborazione con il Dr. Kelios Bonetti, il workshop “*Lo Yoga nella prevenzione delle patologie arrampicatorie*”
- 9/12/2016: Presentazione del libro “*Yogarrampicata*” presso il Museo delle Guide di Courmayeur con la partecipazione della giornalista Francesca Senette
- 12/5/2017: Nell’ambito della raduno internazionale di arrampicata “Melloblocco 2017” organizzato in val Masino (SO) ho tenuto il seminario “*L’etica dello yoga applicata all’arrampicata*”

Articoli e pubblicazioni

- Autore del libro “*Yogarrampicata - La disciplina dello yoga e la pratica dell’arrampicata*” – Versante Sud, 2015 - ISBN 978-88-98609-22-2. Tradotto nel 2016 anche in tedesco “*Yogascent – Yoga fur kletterer*”



- 2015: Ho collaborato per la pubblicazione dell’articolo “*Yogarrampicata: due discipline in una*” on-line sul sito www.wellblog.it/yogarrampicata-lincontro-felice-tra-due-discipline-per-il-corpo-e-la-mente/
- 2015: Ho collaborato per la pubblicazione dell’articolo di Eugenio Spagnuolo “*Yoga+arrampicata: quelli che le praticano insieme*” sul settimanale “*Starbene*”, numero 49, pag. 25 – novembre 2015
- 2017: Autore dell’articolo “*YogAscent – Un’arrampicata nella coscienza*” pubblicato sul numero 73 della rivista bimestrale “*Vivere lo Yoga*”.

Contatti

Alberto Milani

Istruttore di Yoga (Diploma nazionale CSEN e internazionale RYT500)

e-mail: alberto@jivayoga.it; alb_climbyoga@virgilio.it

Cell: +39 3285633201

Pagina Facebook: **YogAscent – Yoga e Arrampicata**

www.facebook.com/YogAscent.AlbertoMilani

Sito Web:

www.jivayoga.it/yoga-ascent/

