

**ANTONELLA ARNESE, 19 giugno 1963, Bari**

**Residente a Cavedago, Trento**

**IDEATRICE DEL PROGETTO 'PASSI CHE TRASFORMANO'**

[www.sentierinteriori.com](http://www.sentierinteriori.com)

Fondatrice dell'Asd NW passi che trasformano, sezione di Bari di Nordic Walking  
Fondatrice dell' Asd Passi che trasformano, Cavedago

Fondatrice della Scuola Biennale 'PASSI CHE TRASFORMANO' percorso di crescita personale e formazione professionale per diventare Nature Life Coach, riconosciuto da Siaf italia.

**NUMERO DI TESSERA SINW 0148**

**Diploma di liceo Classico e di Pianoforte**

**Insegnante in ruolo di Conservatorio**, Direzione di Coro e repertorio vocale per la Didattica della Musica, presso il Conservatorio 'N.Piccinni' di Bari

**Direttore di coro** e direttore Artistico da 25 anni di HARMONIA, coro e orchestra dell'Ateneo barese, del coro da camera 'IL DODICINO', e fondatrice della formazione 'Paganella in Coro' sull'Altopiano della Paganella in Trentino.

**Maestro Scuola Italiana Nordic Walking, ideatrice del progetto 'PASSI CHE TRASFORMANO'**, corsi di Nordic Walking in consapevolezza per integrare corpo e mente nel benessere con il quale ho tenuto per diversi anni i 'Seminari Tecnici' per la Sinw

**FORMATRICE nella SCUOLA BIENNALE 'PASSI CHE TRASFORMANO'** per diventare Nature Life Coach, riconosciuta da Siaf Italia (Società Italiana per Armonizzatori Familiari, Counselor e Operatori Olistici) in TRENTO

**COUNSELOR in Programmazione neuro linguistica** e comunicazione non verbale presso la Scuola di PNL di Marco Paret a Roma (tre anni di formazione)

**OPERATRICE DI IPNOSI** con Master annuale presso la Scuola Ikos Ageform di Bari

- settembre 2008: Wander Hotel di Siusi, prime lezioni di Nordic Walking con istruttrice dell'Hotel
- aprile 2009: corso Istruttori a Bellamonte
- giugno 2009: corso specializzazione Orienteering a Bellamonte
- giugno 2010: corso specializzazione Orienteering (seconda volta) a Levico terme
- settembre – ottobre 2010:  
corso specializzazione Fisiologia del corpo umano e primo soccorso;  
corso specializzazione Gymstick
- dicembre 2010: corso specializzazione Winter Nordic Walking
- marzo 2011: fondazione dell'Ass. 'NW PASSI CHE TRASFORMANO'
- aprile 2011: corso di specializzazione Dinamica della respirazione e consapevolezza del movimento
- ottobre 2011: corso Maestri Sinw
- 15-16 febbraio 2014: corso di specializzazione Tecniche di Allenamento e UKK test
- 15 marzo 2014: corso di specializzazione Analisi biomeccanica del cammino e rieducazione posturale nel NW
- 2015: corso di specializzazione Basi per un esercizio fisico
- 2015: corso per Animatori di Orienteering
- Congresso Nazionale CIBARIA Ambiente, Stile di vita, Cibo ed Educazione alla salute 2012: relazione sul NW come stile di vita
- Festival del Camminare a Bolzano 2012/2014: rappresenta il Nordic Walking italiano conducendo camminate di NW e Breathwalk
- Dal 2012 conduce insieme a Justina Claudatus e Tina Masellis (istruttrice Sinw e Psicoterapeuta) il Seminario Tecnico 'Nw Passi che Trasformano, tecniche di Cammino e Dialogo Consapevole per il benessere corpo-mente' nell'ambito dell'offerta formativa della Sinw.
- in qualità di Maestro ha formato tutti gli istruttori attualmente presenti in Puglia dal 2011, per un totale di circa 20 pugliesi, più molti altri dalla Calabria e dal Trentino.
- Dal 2019 finora: fondatrice della Scuola Biennale PASSI CHE TRASFORMANO, percorso di crescita personale e formazione professionale per diventare NATURE LIFE COACH, operatore olistico in Natura e in Cammino. Nell'ambito di questa Scuola è formatrice nei corsi:

- LA PACE a OGNI PASSO, meditazione camminata e presenza mentale, pratiche di respiro consapevole per la focalizzazione mentale e l'interruzione del dialogo interno
- RESPIRA E CAMMINA: il corso è tutto sulla tecnica del Breathwalk, pratica del Respiro coordinato con i passi per la vitalizzazione e l'energizzazione.
- NORDIC BALANCE: equilibrio, postura, movimento nella disciplina del Nordic Walking per un approccio corpo – mente e un'armonizzazione di se stessi
- PUNTI DI VISTA: il cambio di punto di vista per trasformare, camminando, se stessi e i propri pensieri e convinzioni limitanti.

### ALTRE ESPERIENZE FORMATIVE

- Counselor presso Istituto Superiore Ipnosi e Comunicazione Non verbale di Marco Paret - Roma (PNL)
- Corsi di Clean Language e Modellamento Simbolico (Penny Tompkins e James Lawely) per la relazione d'aiuto
- Master Ipnosi clinica bioetica presso IKOS- Bari (sia il Breathwalk che la camminata dell'attenzione si basano sul principio della trance e del pensiero globale creativo che in essa la persona sperimenta; ho approfondito il tema per avere un punto di vista terapeutico e conoscere le modalità comunicative e le potenzialità dell'ipnosi nel contesto della guida di gruppi di walkers)
- Seminario tenuto dal monaco vietnamita Tich Nhat Hanh (settembre 2012) durante il quale ha praticato Meditazione seduta e Camminata
- Seminario 'Presenza mentale per psicologi e conduttori di gruppi' tenuto presso il centro buddista Avalokita nella tradizione di Tich Nath Hanh
- Ritiri in Cammino: partecipazione a diversi cammini (2014 e 2015) con zaino in spalla e meditazione camminata nella tradizione dei monaci buddisti tibetani
- Workshop 'Il Salto all'altro io' tenuto da Victor Sanchez, maestro Arte de Vivir a Proposito - tecniche di camminata dell'attenzione/ Toltechi del Messico (settembre 2012) , di cui adesso è assistente.
- Assistente dell'istruttore per il Corso 'Il Sentiero Tolteco della Ricapitolazione consapevole' tecniche sciamaniche dei Toltechi del Messico (ottobre 2015) e per il Corso 'Salto all'altro io' (2015 – 2017)

- ho ideato 'SENTIERI INTERIORI', terapia del corpo e dell'anima [www.sentierinteriori.com](http://www.sentierinteriori.com) in collaborazione con la dott.ssa Justina Claudatus, medico e psicoterapeuta. In questo format ho inserito la pratica di mia ideazione dell'ORIENTEERING METAFORICO, unione di Orienteering con tanto di cartina e mete, e Modellamento Simbolico (ad ogni meta si trova una domanda cui rispondere per il raggiungimento di obiettivi interiori)
- nove edizioni di SENTIERI INTERIORI, più di 40 persone finora seguite in questo format 'Nordic Walking e benessere della mente'
- ho ideato i 'percorsi terapeutici' individuali per persone che lamentano stress, attacchi di panico, ansia, depressione, disagi vari, integrando la pratica del Nordic Walking con tecniche di relazione d'aiuto e di interruzione del dialogo interno o presenza mentale in natura.
- 2024 Attestato di abilità **DEEP MINDFULNESS e YOGA DEI PLESSI PSICHICI per ABILITA' DI COUNSELING**, con Massimo Gusmano (Mindfulness Project) e Antonella Nardone (Il Filo del Sé)
- 2024 Attestato di abilità **DEEP MINDFULNESS METODO SVILUPPO PERSONALE** con Antonella Nardone (Il Filo del Sé)

*Per il percorso di Counselor ho preparato la tesi finale dal titolo:*

- **OUTDOOR COUNSELING: PNL E NORDIC WALKING**, sull'idea da me sviluppata di un approccio terapeutico corpo-mente per aiutare le persone nei problemi legati all'umore e all'emotività (ansia, depressione, panico, paure..), all'utilizzo delle proprie risorse personali ed energie, e alle relazioni (contatto, comunicazione, rapporti affettivi).
- Nella tesi presento metodologie che fondono le peculiarità caratteristiche degli aspetti benefici del NW (postura, respirazione, concentrazione, propriocezione e consapevolezza corporea; metafore del cammino, della meditazione e dell'integrazione corpo-mente) con tecniche terapeutiche di PNL, di Ipnosi, e di Modellamento Simbolico relative ai medesimi concetti, integrandole e con le pratiche del Breathwalk, della Camminata dell'Attenzione e della Meditazione Camminata che trovano nello Yoga – vissuta quotidianamente da 15 anni – un collante formidabile.

## **Altre...**

**yoga:** 20 anni di pratica continuativa - livello avanzato

## **cicloturismo:**

ciclabile dell'Altmhuhl – Germania;

ciclabile del Danubio – Germania e Austria;

ciclabile del lago di Costanza – Germania, Austria, Svizzera

ciclabile dell'Elba – Germania (ex dell'Est)/Cecoslovacchia

## **cammini su 'vie' esistenti o inventate da me**

Via Francigena Toscana

Valle D'Itria: da Alberobello a Ostuni via Locorotondo , Martina Franca e Cisternino

Sentiero del Castagno (Alto Adige) da Fortezza a Bolzano

Perlenweg nelle Dolomiti

Via di Francesco da La Verna a Spoleto

Trek delle Dolomiti di Brenta – Country

La via di san Vili - Trentino

Da Pergine Valsugana a Canazei passando per l'Altopiano di Pinè e Val di Fiemme

Da Castelrotto, traversata della Val Gardena e Val Badia

Tour del Dachstein

Alpe Adria Trail da Grossglokner al confine con la Slovenia

## ANTONELLA ARNESE

19 giugno 1963

Nata e cresciuta in una famiglia dove la musica si ascolta a tutto volume a qualsiasi ora del giorno e della notte, decisi di seguire le orme dei miei genitori (entrambi matematici) sviluppando e utilizzando il medesimo lobo del cervello, e dopo tormentosi dubbi scelsi la musica, ma solo in età avanzata (18 anni).

Fino a quel momento fatidico avevo infatti dimostrato una spiccata sebbene decisamente troppo variegata predisposizione alla creatività e all'arte: la grafica, il disegno e il fumetto, i cartoni animati, la scrittura, la poesia, la chitarra, il canto, il pianoforte, la fotografia erano stati le mie principali attività.

Bisogna senz'altro aggiungere che ero anche una vera e propria secchiona a scuola (Liceo Classico) e che passavo le vacanze estive a leggere...

Ma il mio sogno (dopo quello di diventare archeologa, naufragato nel vano tentativo di sollevare una carriola piena di terra e sassi a un campo scavi) è sempre stato quello di dirigere un coro.

Due i momenti cruciali per la formulazione di tale desiderio: uno, reiterato con piacere, affetto e commozione infiniti, dall'età delle fasce ad oggi, è l'ascolto dei cori alpini; il secondo è il momento in cui i "Gospel Jubilee Singers" di Los Angeles aprirono la bocca in un concerto all'Auditorium "N.Rota", intorno al 1975. Sgomenta dalla sonorità inimmaginabile e toccante, decisi che dovevo suonare anch'io quello straordinario strumento che è il coro.

E così, di pari passo con l'attività pianistica (inculcata dalla nonna, sin da bambina, poi dalla mamma) ho coltivato da allora un particolare interesse per la musica corale, prima come corista e in seguito costituendo e dirigendo proprio un Coro Spiritual.

Dal 1989 ho diretto le due formazioni vocali, concertante e da camera, dell'Associazione Harmonia, coro e orchestra dell'Ateneo barese, da me stessa fondata con incoscienza giovanile e di cui oggi sono Direttore Artistico con incoscienza adulta.

Allieva dei Maestri Anna Guerriero e Pierluigi Camicia, mi sono diplomata in pianoforte presso il Conservatorio "N. Piccinni" di Bari. Tento spesso di dimenticare quel momento della mia vita, alle volte riuscendovi soprattutto grazie ai riscontri ottenuti come direttore di coro. Per fortuna allo stesso M° Camicia è piaciuto valorizzarmi in quest'ultimo ruolo, con indiscussa intelligenza e prontezza di spirito.

Tra le mie attività preferite la pratica yoga ormai decennale, e le camminate in montagna.

Le facevo con mio padre, che letteralmente mi portava dietro per giornate intere, arrampicandosi su per i boschi col gusto perverso di non seguire mai nessun sentiero e sprofondare canterellando tra i rovi. Eppure l'ho amata la montagna, perché appunto lui vi ci affondava dentro con abbandono e gioia profonda.

Questo amore per la montagna mi ha permesso di incontrare quello che poi è diventato il regalo più importante della mia vita: il Nordic Walking di cui sono diventata perfino Maestro, con specializzazione in Orienteering, Anatomia del corpo umano e primo soccorso, Gymstick, Basi per un esercizio fisico, Dinamica della respirazione e Consapevolezza del movimento, tecniche di Allenamento, Analisi Biomeccanica del cammino e Winter Nordic Walking. E' grazie al nordic che ho scoperto come combattere la depressione, come interrompere i discorsi interiori ossessivi, e infine come fare silenzio e allargare il cuore, passo dopo passo.

L'altra scoperta incredibile della mia vita è stata la programmazione neurolinguistica, e con essa il modellamento simbolico, che Justina Claudatus utilizzava con me.

Ero andata da lei per uno strano bruciore al petto, credendo di poterla cavare con un vasetto di fiori di Bach. Sono rimasta due mesi, sette incontri per la precisione, e ho risolto problemi che mi portavo dietro da decenni, e che, con la psicoterapia fatta per dieci lunghi anni, manco avevo capito di avere. Per essere onesta, dopo quei due mesi, ho continuato ancora per un bel po' ad utilizzare la tecnica, perché il percorso infinito può servire per migliorarsi sempre, crescere, comprendere, imparare a venire incontro agli altri e sentirsi meglio in ogni ambito o accadimento della vita.

E' dunque per questo motivo che mi sono iscritta alla Scuola triennale per Counselor presso l'Istituto Superiore per l'Ipnosi e Comunicazione Non verbale a Roma: per imparare le tecniche, e portare le persone a fare la stessa esperienza di cambiamento, liberazione e gioia che ho fatto io, nei boschi, sulle montagne, camminando con i bastoncini e comprendendo la bellezza della vita. Camminare, respirare...camminare in consapevolezza, trovando il silenzio e portando in sé le immagini e le metafore della propria vita, che camminando evolvono, si arricchiscono e si trasformano coerentemente alla stupenda metafora del camminare: procedere, andare avanti, incontrare, lasciarsi alle spalle, scoprire, e cambiare.

Suono, respiro, immagini, percezioni, silenzio: corpo e mente alla ricerca di se stessi e della propria espressione più felice e coerente.

Come musicista...la battaglia di una crescita globale contro chi considera la musica un fatto d'élite piuttosto che un linguaggio utilizzabile con piacere da tutti, con le relative conseguenze sullo sviluppo della sensibilità, del gusto, della qualità della vita.

Come Maestro di NW...guidare i gruppi e gli allievi in nuovi percorsi dello spirito; per combattere passo dopo passo quell'ignoranza, egoismo e abitudini di pensiero e di comportamento che crediamo definiscano la nostra identità e che portano a così grande malessere. Per questo ho inventato PASSI CHE TRASFORMANO, corsi, full immersion ed esperienze in Natura che integrano corpo e mente tramite la pratica consapevole del nordic walking.

Attualmente sono abitante stabile, da dieci anni, in un piccolo paese del Trentino con i miei cani, coronando con infinita felicità il sogno della mia vita, ma insegno ancora Direzione di Coro e Repertorio Corale per la scuola di Didattica della Musica presso il Conservatorio "N. Piccinni" di Bari, cercando per quanto possibile di aiutare i miei allievi a trovare l'entusiasmo e ad affinare gli strumenti per rendere la musica patrimonio e ricchezza di tutti.

Sono Maestro di NW in Trentino e a Bari in due ASD agli antipodi d'Italia cercando di portare in entrambe sorriso e amicizia con il cammino nella bellezza della Natura.

Considero Giovanni Acciai il mio maestro e il mio esempio di vita, onestà e dedizione nella fedeltà all'impegno spesso arduo di diffusione della musica corale come strumento di evoluzione sociale, culturale ed intellettuale dell'individuo. Rimpiango di non aver conosciuto il maestro di lui, Roberto Goitre, "l'uomo che faceva cantare tutti".

Sono grata a Patricia Cives e Giorgio Dilecce per avermi insegnato il gusto di giocare e fare amicizia con la musica; a Pino della Sega e Fabio Moretti, grazie ai quali, bastoncini in mano, ho percorso chilometri e chilometri di cammini gioiosi con le gambe e con la mente; a Justina Claudatus, che il destino furbetto mi ha messo davanti a sorpresa, cambiando così la mia vita; ai miei allievi che mi hanno insegnato a riflettere, ai miei coristi che credono così fermamente, sanno commuovermi e si donano come nessun professionista sa fare.

E grazie al cielo, che mi da la possibilità di riunire tutti i percorsi in un'unica, fantastica opportunità di vivere con stupore e gratitudine ogni giorno, e di aiutare coloro che ancora non ci riescono a comprendere che invece noi tutti possiamo farlo, facilmente e gioiosamente.

Ho dedicato la mia "carriera" di direttore di coro alla memoria di Andrea, fondatore di quel Coro Spiritual che dal 1984 ad oggi ha fatto tanta strada.  
Oggi cammino sulle montagne portando mio padre sulle spalle a vedere ancora quella meraviglia che tanto amava e che tanto mi ha insegnato ad amare.