



La **Prof.ssa Alessandra Randi** ha conseguito nel 1988 il diploma **Universitario ISEF** presso l'**Università di Urbino**, con una votazione di **110 e lode**, e in anticipo di una sessione. In seguito, oltre ad aver ottenuto due borse di studio riservate ad universitari, ha frequentato con grande successo moltissimi corsi di specializzazione, tra i quali i principali vengono citati in calce.

Dopo aver lavorato per le **Terme di Riccione** nei primi anni '90, dal 1993 è **Coordinatore Attività Motorie di Prevenzione**

presso le

**Terme di Riolo Bagni**

, che gestisce applicando sia tecniche tradizionali in accompagnamento alle discipline di benessere. Inoltre da molti anni è docente prima dell'ASSOCIAZIONE SPORTIVA P.G.S. Robur, poi P.LU.S per la quale tiene lezioni

**STRALE**

TM

in Romagna ecc. ed organizza **CORSI DI FORMAZIONE**

**STRALE**

TM

in Italia.

In questi 20 anni ha tenuto lezioni di aerobica, mantenimento, ginnastica anziani, ginnastica bambini, applicando con successo la filosofia della "**mentalità**" di movimento come via di riacquisizione e salvaguardia della salute.

Nel 2003 ha creato **STRALE**<sup>TM</sup>, una lezione nata inizialmente come ginnastica di prevenzione posturale e sviluppatasi poi in campi più vasti.

Principali corsi per ampliare il proprio bagaglio culturale:

- "TECNICHE DI RIEQUILIBRIO POSTURALE"  
Studiogest - Roma 2005
- "TECNICHE MIOTENSIVE"  
Studio Sport 2000 - Milano 2004
- "CHINESITERAPIA NEL TRATTAMENTO DELLE ALGIE VERTEBRALI"  
Milanino BACK SCHOOL Prof. Toso - Assisi 2003
- "RIEDUCAZIONE VERTEBRALE METODO FELDENKRAIS"  
(mobilizzazione cervicale, gli occhi, la schiena, mandibola morbida, rilassamento neuromuscolare) - Ginnasio - Genova 2003
- "TRAUMATOLOGIA E RIABILITAZIONE SPORTIVA"  
Isokinetic - Bologna 2000 e 2001
- "ATTIVITÀ FISICA, PATOLOGIE E SALUTE PUBBLICA"  
Techogym - Bologna 2000
- "CINESIOLOGIA CORRETTIVA DEI PARAMORFISMI E DIMORFISMI DEGLI ARTI E DELLA COLONNA"  
U.N.D.I.E.F. - Trento 1994
- "PRE-PARTO"  
Centro la Torre - Ravenna 1992
- "MOTRICITA' DI BASE SULLA SCUOLA ELEMENTARE"  
CONI - Ravenna 1989
- "ATTIVITA' MOTORIA NELLA TERZA ETA'"  
Assessorato Sport - Ravenna 1989