

Matteo Agabini classe 1987, appassionato di movimento e sport, da sempre unisco questa passione con la cura del benessere e la natura.

Il percorso di studi mi ha portato ad intraprendere la carriera universitaria conseguendo la laurea magistrale in "Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate" con la valutazione di 110 con lode con una tesi sperimentale su "Postura ed ergonomia nelle accentuazioni del rachide".

Durante il percorso universitario ho avuto modo di approfondire le mie conoscenze andando a specializzarmi attraverso le varie attività di tirocinio in varie attività di Wellness e più nello specifico nella cura della postura, formandomi anche in centri specializzati e appassionandomi in particolare al metodo Pilates Mat Work che ho approfondito attraverso anni di pratica e studio e che ancora oggi è fonte di ispirazione. Pratico ed insegno Pilates da circa 15 anni in varie strutture del territorio rinnovando sempre la mia passione.

Lo sport mi consente di unire anche altri interessi come l'amore per la natura e la conoscenza e valorizzazione del territorio, che si intrecciano, tra passeggiate, trekking, biking e diverse attività in acqua, grazie alla presenza del lago Trasimeno, che mi permettono di unire attività fisica, ambiente e tradizione.

Attualmente insegno come docente di scienze motorie e sportive all'ITTS Alessandro Volta di Perugia, unendo la mia passione per l'insegnamento con una costante formazione e aggiornamento cercando di ampliare interessi e conoscenze legati al movimento in tutte le sue forme, percorrendo sentieri nuovi e stimolanti nella cura del benessere psichico fisico e sociale.