



Lo studio della danza classica contemporanea e moderna che ho praticato professionalmente, mi ha permesso di sperimentare leggerezza e connessione con il corpo, ma anche curiosità per le innumerevoli e possibili sperimentazioni di integrazione corpo-mente.

Mi sono avvicinata per caso allo yoga appassionandomi di questa sorprendente e sempre nuova pratica, frequentando delle classi di Vinyasa con l'insegnante Diana Breschi.

Questo amore ed interesse crescente mi ha portato in India, a Mysore per frequentare un corso approfondito di yoga ed anatomia con Noah Mckenna, insegnante e chiropratico di fama internazionale.

Pratico e insegno Ashtanga Yoga, seguendo annualmente dal 2013 la mia insegnante Kristina Karitinos nella sua Shala a Creta e nei suoi numerosi workshop in Italia e all'estero, per studiare e approfondire regolarmente con lei la pratica delle asana (Prima e Seconda Serie), del pranayama e del chanting.

Ho partecipato a numerosi workshop di altri senior teacher come Manju Joys, Gabriella Pascoli, Lino Miele, Elettra e Simona Brusoni.

Ho studiato anche sotto la guida di Manju Joys, condividendone l'approccio gentile e aperto nell'insegnamento della pratica Ashtanga Vinyasa.

Pratico la meditazione "Kriya Yoga" del maestro Paramhansa Yogananda, e mi reco appena mi è possibile nel centro Ananda Yoga in Umbria (Assisi), seguendo seminari di meditazione e percorsi spirituali.

Nelle mie classi cerco di condurre l'allievo sia all'approfondimento della dimensione posturale dello yoga sia quella esperienziale, affinché ogni studente possa scoprire autonomamente il suo equilibrio e benessere psicofisico nella pratica.

Ho iniziato a collaborare con Yoga Purnima nel 2015 insegnando prima Vinyasa e poi Ashtanga Yoga.

Formazione Yoga

- Corsi di Kriya Yoga presso Ananda Yoga Assisi.

2012 Teacher Training Course con Noah Mckenna alla Mystic School di Mysore, India..

2013 Workshop "Ashtanga Adjustment Clinic" con Kristina Karitinos presso Ashtanga Yoga Academy Bologna.

- Seminari e Teacher Training con Mark e Joanne Darby di Asthanga Vinyasa. Seminari con Elena Di Martin direttrice della Scuola di Ashtanga Yoga Milano, con Lino Miele.

2014 Corso per l'insegnamento yoga ai bambini tenuto presso la scuola Sathya - Scuola Internazionale Studi Yoga.

2016 Ashtanga Teacher Training Course con Manju Pattaphi Jois - Certificate of completion da European Academy Of Ashtanga Yoga.

2018 Corso di formazione Ashtanga per insegnanti, con Kristina Karitinos presso Dharma Shala Ashtanga Yoga Monza Brianza.

2014-2019 Ritiri intensivi di Ashtanga Yoga da Kristina Karitinos a Rethymno, Creta.