

Inizia a praticare Hatha Yoga nel 1995 dopo un lungo viaggio in India. Si appassionaimmediatamente e in pochi mesi decide di approfondire la pratica e frequentare il corso triennale di formazione per insegnanti di Hatha Yoga con Lino Colombi e Francesca Marziani. Dal 2012 la pratica è cresciuta fino a diventare quotidiana e si è aperta al Bikram Yoga, al Vinyasa Yoga, al Kundalini, all'Ashtanga e di recente all'Anusara. Studia e si forma con insegnanti internazionali frequentando masterclass e corsi di approfondimento di Hatha Yoga, Vinyasa e Bikram Yoga con Dona Holleman, Amy Petty, Riji Suh, Changu Changezi, Ghosh Yoga, Jared Mc Cann e Henry Winslow. Nel 2020 consegue la certificazione per l'insegnamento di Vinyasa Yoga con la scuola di Hot Yoga Bologna . Da poco ha anche completato il corso di formazione Immersion di Anusara Yoga con Piero Vivarelli e Caterina Cortellini.