

Pratica dal 2009, esplorando inizialmente diversi stili, approda all 'Ashtanga nel 2014 e da allora questo approccio allo Yoga diventa la sua pratica quotidiana. Inizia intanto la sua formazione come insegnante nel 2013, e conclude un triennio, nel 2019, di formazione specifica su Ashtanga, presso AYBO di Bologna, con il M° Vecchiè, ottenendo la certificazione. Presso AYBO inizia anche il suo insegnamento, sostenuto da una formazione continua e studio con i maggiori rappresentanti di questo stile, Elena De Martin, Susanna Finocchi, Manju Pattabhi Jois, Kathy Cooper, Eva Ugolini e Ingrid Notten. Si specializza con l'insegnante senior Chuck Miller e studia Mantra con Susanna Finocchi. Insegna anche ginnastica posturale e yoga dolce per la terza età, la cui competenza le permette di integrare e adattare lo stile energetico di Ashtanga in maniera più duttile e attenta. Il suo focus , nella proposta di Ashtanga, è la cura degli allineamenti e degli aggiustamenti personalizzati, senza tuttavia perdere la dinamicità e il ritmo tipici di questo stile: la proposta diventa così graduale e sostenibile.