

Mi sono avvicinata allo yoga in un momento molto difficile della mia vita.

Con la pratica mi sono riconnessa al corpo e al respiro in maniera piena, fluida e consapevole. Negli anni l'apertura dello sguardo, lo studio e l'urgenza mista alla curiosità di esplorare sempre di più la nostra esistenza mi hanno spinto a formarmi come insegnante sia di yoga che di mindfulness, per poter condividere con altri e altre il percorso ed il processo di consapevolezza.

Sono insegnante di hatha yoga, specializzata in yin yoga, yoga nidra, yoga prenatale e yoga Fisios (yoga terapia ad approccio pnei), sono insegnante di ginnastica posturale e istruttrice e docente di mindfulness biodinamica.

Nella volontà di integrare le parti e gli sguardi alla vita, dopo 15 anni come progettista in ambito culturale, ho deciso di intraprendere un secondo corso di laurea e sono laureanda in psicologia clinica e della riabilitazione con una tesi sugli aspetti psicologici e le terapie integrate della vulvodinia.

Sono co-fondatrice di PelVis, una rete di professioniste (ginecologhe, fisioterapiste, psicoterapeute, osteopate) che lavorano a sostegno del benessere del pavimento pelvico per guarire dai suoi disagi correlati (vulvodinia, neuropatia del pudendo, cistiti ricorrenti, stipsi, prolapsi, ipertono o ipotono del pavimento pelvico)