

Sono Mindfulness Clinical Therapist (protocolli MBSR per la riduzione dello stress, MBCT, MAPs ADHD, Armoniosamente per le malattie oncologiche, MFY per adolescenti, MBeat per i disturbi alimentari), istruttrice e docente di Mindfulness Biodinamica e Mindfulness Basic Trainer riconosciuta dalla Federazione Italiana Mindfulness, dottoressa in Psicologia Clinica e della Riabilitazione, in formazione come Psicodiagnosta.

Sono certificata in Acceptance and Commitment Therapy un tipo di terapia che diversi studi hanno dimostrato essere efficace nella gestione del dolore cronico.

Credo profondamente nell'importanza dell'armonia e dell'integrazione di tutte le nostre parti: mente, corpo, emozioni.

Per questo sono anche insegnante di Hatha Yoga, e specializzata in yin yoga, uno yoga dolce che lavora sulle tensioni e le contratture profonde favorendo il rilassamento, la consapevolezza del corpo e quindi il rilascio delle tensioni e l'organizzazione di nuove posture con lo stabilirsi di un nuovo equilibrio e di nuovi spazi nel sistema corpo/mente.

Sono insegnante di yoga nidra, lo yoga del sonno che favorisce stati meditativi profondi e rigenerativi, oltre che di yoga Fisios, uno yoga terapia ad approccio pnei (psiconeuroimmunoendocrinologia). Mi occupo anche di yoga e sessualità in gravidanza.

Lavoro con pratiche mirate al benessere del pavimento pelvico e la mia tesi di laurea si è concentrata sugli aspetti psicologici e le terapie integrate della vulvodinia.