

Inizio a praticare yoga nel 2011, frequentando i corsi di Parinama yoga e yoga dinamico tenuti da Gianluca Bersaglia. Sempre sotto la guida di Gianluca nel 2015 mi avvicino per la prima volta all' Ashtanga. Inizialmente affianco questa pratica ad altri metodi, poi nel tempo sento il desiderio di approfondire sempre di più questa disciplina fino a farla diventare la mia pratica quotidiana. Nel 2019, alla ricerca di un luogo dove poter praticare quotidianamente seguito da un insegnante, giungo a Bottega Ashtanga dove, sotto la guida di Lucia Di Lucca e Roberto Maffeo, decido anche di intraprendere il percorso triennale di formazione, avendo poi anche l'opportunità di assisterli in shala durante le classi.

In questi anni ho frequentato workshop e seminari con insegnanti quali David Swenson, Mark e Joanne Darby, Kristina Karitinou e più recentemente con Gabriele Severini e Marcello Leoni.

Ciò che principalmente mi ha attratto di questa pratica è l'importanza primaria che si dà al respiro, ponte tra l'aspetto più fisico e quello meditativo.