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. Sono co direttrice della rete PelVis, una rete di professioniste/i (ginecologhe, fisioterapiste, psicoterapeute, osteopate, andrologi) che lavorano a sostegno del benessere del pavimento pelvico e dei suoi disagi correlati (vulvodinia, neuropatia del pudendo, cistiti ricorrenti, stipsi, prolassi, ipertono o ipotono del pavimento pelvico)