

Erica è' insegnante e praticante di Kundalini Yoga.

Ha completato tre moduli del Livello 2 del KRI e si è specializzata anche in Yoga Prenatale con il metodo Khalsa Way, che ha successivamente insegnato.

Nel 2024 ha terminato un teacher training in Yin Yoga, disciplina che oggi integra regolarmente nelle sue classi.

Nel corso degli anni ha studiato con maestri di grande esperienza come Hari Kaur, Gurmukh, Gurushabad Singh, Siri Sat e Guru Dharam. Le sue lezioni sono note per l'uso ispirato della musica e della danza.

Ha insegnato per 11 anni a New York e vissuto per un periodo a Bali, dove ha collaborato anche con sua madre nella creazione di gioielli artigianali.

Oggi vive a Bologna, dove tiene corsi regolari in diversi studi. È madre a tempo pieno di Maitri, 16 anni, e attualmente sta completando la formazione in psicoterapia della Gestalt presso la Gestalt Academy di Bologna. Ama leggere, cucinare e ricaricarsi trascorrendo i fine settimana immersa nella natura.