

Pratico yoga dal 2009, esplorando diversi stili prima di approdare all'Ashtanga nel 2014. Affascinata dal valore terapeutico dello yoga approfondisco dapprima nei dettagli l'anatomia applicata all'attività motoria attraverso il corso triennale condotto dal Maestro Marco Barbieri. In seguito approfondisco l'Ashtanga Yoga e nel 2019 ottengo il diploma di insegnante (Ashtanga Teacher, 500 ore, RYS-500) presso l'AYBO con il Maestro Giuliano Vecchié e nello stesso anno svolgo un corso intensivo di 50 ore con l'insegnante senior Chuck Miller.

Dal 2015 a oggi ho partecipato a diversi workshop di Ashtanga con insegnanti di fama internazionale quali Elena De Martin, Susanna Finocchi, Manju Pattabhi Jois, Chuck Miller, Kathy Cooper, Eva Ugolini, Luke Jordan, Gabriele Severini, Eddie Stern, Mark Robberds, Deepika Mehta.

Come insegnante aderisco al progetto Stress Free Ashtanga Yoga Shala, accordo etico per l'insegnamento di un Ashtanga libero da dogmi e che promuove un ambiente non competitivo e non giudicante, accogliendo, accompagnando e sostenendo il praticante nel suo percorso. In tale ottica mi premuro di proporre a ciascun allievo eventuali modifiche e accorgimenti che permettano di sviluppare la pratica con gradualità e in maniera sostenibile nel rispetto di tempi, esigenze e caratteristiche fisiche, mentali ed emotive. Invito anche il praticante a esplorare approcci complementari (pranayama, meditazione, yin yoga, pratiche corporee, altri stili di yoga) che possano sostenere e nutrire il percorso. Gli aggiustamenti manuali vengono attuati, successivamente a esplicito consenso, sulla base di un ascolto empatico della persona e di un'osservazione accurata delle sue caratteristiche, affinché ogni praticante sviluppi una sempre maggiore consapevolezza corporea. Attualmente sto arricchendo la mia pratica e il mio approccio didattico attraverso varie formazioni (trauma informed yoga, yin yoga e restorative yoga).