

Altre esperienze:

- 1991-2000** seminari di Danza Sensibile® con Claude Coldy, Grenoble, Torino e Maratea.
- 1992** BMC® (Body Mind Centering) con Vera Orlock, Parigi.
Seminario su:
- Riflessi primitivi, reazioni di raddrizzamento e risposte di equilibrio.
 - Sviluppo ontogenetico.
- 1995** Primo livello di Danza Terapia con Vincenzo Puxeddu, Milano.
- 2000** Livello I, II, III e IV Massaggio Thaiandese presso l'ITM (Institute of Thai Massage), Chaing Mai (Tailandia)
- 2015** BMC®, Patraso (Grecia)
Embodying cellular consciousness through breath and movement.
- 2015** Yoga Anatomy and BMC® con Amy Matthews, Dublino.
Sistema delle ossa e yoga.
- 2016** BMC®, Berkley (Usa)
The Art of Repatterning through touch, movement and consciousness.
- 2016** Yoga Anatomy and BMC® con Amy Matthews, Bologna.
Sistema degli organi e yoga.
- 2016** BMC®Tuscania.
Sistema dei fluidi.
- 2018** Inizio scuola di formazione Biodinamica Craniosacrale con l'associazione Inflow, Torino

Fin da giovanissima ho vissuto varie esperienze formative nel campo della danza contemporanea e dell'espressione corporea.

In questo ambito ho avuto modo di sperimentare la Danza Sensibile sotto la guida di Claude Coldy, ricercatore impegnato nel campo del movimento. L'esperienza per me più significativa in questo campo è avvenuta a Parigi, nel 1992, dove seguo i corsi di Body Mind Centering. Questa metodologia, che pratico tuttora, ha rappresentato il punto di partenza nel mio percorso di conoscenza e ancora oggi costituisce un fondamentale riferimento per la pratica e l'insegnamento di una disciplina rigorosa come lo Yoga.

In seguito, durante la prima di una serie di lunghe residenze in India avvenute nel corso degli anni '90, mi sono avvicinata per la prima volta allo yoga.

Dal 1993 viaggio in India e da questo primo viaggio inizia lo studio dello yoga. Continuo a praticare tuttora sotto la guida di diversi insegnanti italiani e stranieri.

La meditazione, che ho avuto modo di sperimentare in India durante i corsi di Yoga secondo i dettami derivati dalla tradizione Hatha, ha soddisfatto solo in parte l'oggetto delle mie ricerche. Dal 2006 quindi, mi sono rivolta e dedicata allo studio della Vipassana, sia in India che in Italia. Da allora la pratica di questa antica forma di meditazione oltre a divenire naturale complemento e integrazione delle mie competenze, ha cominciato ad influenzare più profondamente il mio approccio allo Yoga.

Dal 1999 insegno Yoga. Ho lavorato presso vari istituti torinesi tra i quali Yoga Shanti Marga, Studio Iyengar, B.I.T, Teatro Stabile e dal 2010 presso YogaRoom.