

Penso di essere una persona curiosa ed appassionata.

Il movimento del corpo, sperimentato fin dai 3 anni alla scuola di danza classica, si è rivelato, da subito, un piacere ed un mezzo espressivo di forte impatto.

Dal 1992, dopo un ispirante soggiorno londinese e successive formazioni in Svizzera, Italia e America (Scuole per l'insegnamento del fitness e body building, personal training, Pilates, ginnastica posturale, Yoga) insegno attività per promuovere il benessere e la salute fisica, mentale ed emozionale.

Sono terapeuta complementare specializzata nel massaggio medicale e dei tessuti profondi, diplomata in America nel 1999 a seguito di una lunga formazione, cominciata nel 1996, presso la Scuola di massaggio medicale e terapeutico di Santa Monica, USA (1088 ore di teoria e pratica del Massaggio Medicale e 562 ore di Medicina accademica, fondamentali di scienze sociali, etica professionale e comunicazione)

Successivamente, lo studio della Medicina tibetana, Ku nye (massaggio tibetano) e del Massaggio Thai oltre alla pratica regolare dello Yoga e le recenti formazioni per l'insegnamento, 500 ore RYS Yoga Alliance (200 ore prima serie Asthanga + 300 ore Hatha Yoga e serie intermedia Asthanga) e 80 ore Yacep (Yin Yoga), mi hanno fornito nuove vie di comprensione e la consapevolezza, che l'Oriente abbia sviluppato fin da tempi antichissimi una forma di conoscenza dal valore universale.

La potente disciplina dello Yoga mi ha indicato la via per sentire e vivere il corpo attraverso il respiro, i muscoli, le ossa, i nervi, il tessuto connettivo e tutti gli altri tessuti fino ad arrivare agli strati più profondi e sottili dell' essere.

L'intenso potere curativo del massaggio e lo studio e conoscenza di diverse discipline terapeutiche mi hanno permesso di elaborare un approccio integrato, olistico attraverso il quale offrire le migliori condizioni per liberare il naturale stato di equilibrio, salute, vitalità e leggerezza del corpo e dello spirito.

Un percorso di continue affascinanti scoperte verso l'essenza, la forza vitale che ci anima, che fa crescere gli alberi, che smuove le maree, che unisce ogni essere vivente.

Lo stupore e meraviglia di fronte alla bellezza e perfezione del creato ...

la curiosità e ricerca del non conosciuto ...

mi donano gioia nel cuore.

Il piacere della condivisione supporta ed incoraggia la mia attività professionale.

Mio marito e le mie tre figlie mi regalano ogni giorno l'amore che sostiene ogni cosa.