



## Formazione

Università degli studi di Bologna - Laurea in Lettere moderne

Bologna Business School - Executive master in Digital communication

Formazione in Gitananda Nada Yoga con Sangeeta Laura Biagi e Associazione culturale Artè

Formazione per Conduttore di Tecniche di Rilassamento psicofisico e Visualizzazioni guidate con Associazione Myamo

Formazione in Mantra chanting con la scuola Hitam life, Rishikesh, Uttar Pradesh, India

Formazione insegnanti Yoga per bambini con Ester Botteri, Mayab Academy

Formazione in Nada Yoga con Giovanni del Casale, Suono Infinito, Bologna

Formazione in Rilassamento Psico Motivazionale con Massimo Gatto, Sesto fiorentino

Formazione insegnanti e diploma Yoga Integrale approccio Anukalana con la scuola Samadhi ssdrl diretta da Jacopo Yogendra Ceccarelli

Stage di Yoga Ratna con la maestra Gabriella Cella Al-Chamali

Formazione e diploma per operatore di massaggio thailandese con Thai Academy di Enrico Corsi

## Attività

Insegnante certificata di **yoga integrale** con approccio Anukalana, formata presso la scuola Samadhi diretta da Jacopo Yogendra Ceccarelli. Titolo riconosciuto CSEN, UISP e Yoga Alliance 500 RYT.

Insegno yoga integrale e meditazione a Bologna, in presenza in varie sedi e online.

Dal 2020 insegno **yoga per bambini** dai 3 ai 10 anni, con attività diversificate per fasce d'età.

Consulenza per **percorsi di crescita personale** e facilitazione del cambiamento attraverso l'integrazione di discipline olistiche e tecniche occidentali.

Operatrice certificata di Massaggio Thailandese, formata con la Thai Academy di Enrico Corsi.

Collaboro a progetti di cura e crescita della persona con Coworking del sé Aps, Bologna.

Per 15 anni ho lavorato nell'area comunicazione e organizzazione di eventi di un centro di formazione d'eccellenza a Milano e successivamente a Bologna. Questo mi ha permesso di comprendere il profondo valore dello scambio dei saperi, ma anche l'importanza di comunicarli in maniera intuitiva ed empatica, guidati dal senso della condivisione per l'accrescimento reciproco.

Porto questo approccio nella trasmissione dello yoga e delle mie competenze nell'ambito della crescita personale.

Organizzo ritiri e workshop - credo nella potenza della pratica yoga a contatto con la natura - e esperienze di yoga e trekking e yoga e barca a vela in Liguria.

Per realizzare questi progetti, nel 2017, ho fondato il progetto Cosmo Yoga.

Le contaminazioni aiutano ad espandere il proprio Sé, per questo periodicamente propongo collaborazioni di yoga e arte, yoga e rebirthing, yoga e bagno di suoni.

Molte nuove idee stanno prendendo forma.