

Nasco a Busto Arsizio il 25 novembre del 1969



Dopo la maturità magistrale mi iscrivo alla facoltà di pedagogia mentre lavoro come educatrice presso un centro socio educativo

Nel 93 -94 frequento il corso di massaggio estetico – sportivo presso la scuola BCM di Milano e da qui inizio il percorso di scoperta del massaggio, della cura del corpo rivolta al benessere

L'interesse per la cultura indiana mi porta a viaggiare più volte in India, soggiornandovi a lungo, scoprendo la scienza del' Ayurveda ( conoscenza della vita ) che mi apre un mondo: le varie tecniche di massaggio ayurvedico , la pratica dello yoga , la respirazione, l'alimentazione, l'utilizzo delle erbe e degli oli essenziali .  
Frequento negli anni vari corsi di Yoga sia in India, soggiornando in Ashram dedicandomi anche alla meditazione e alla scoperta di tecniche di lavoro corporeo e di introspezione di origine Indù, Tibetana, Taoista, Sufi, ecc., che in Italia e diversi corsi di massaggio.

Nel febbraio /marzo/aprile 2007 partecipo al training di 240 ore di Hata Yoga presso il resort Samsara a Goa (India)

Nel febbraio 2009 termino il percorso di Naturopatia Ayurvedica e conseguo il diploma presso A.I.M.A

Da quel momento la mia passione, diventa il mio unico lavoro

In questi stessi anni inizio a conoscere il Pilates. Frequento corsi di Pilates e sono affascinata dalle potenzialità di questa tecnica che mi permette di massaggiare senza avere mai nessun problema di postura o di mal di schiena. Scopro le affinità e le differenze tra lo Yoga e il Pilates , il Pilates deriva dallo yoga ma è reso molto fruibile anche per noi occidentali e la pratica inventata da J.H. Pilates è efficace in tempo davvero breve

Nel giugno 2011 mi diploma in Medicina Esogetica e Cromopuntura , strumento che mi permette di conoscere meccanismi e funzionamenti del corpo umano , oltre che l'affascinante mondo dei meridiani e dei punti di agopuntura

Nel marzo 2015 conseguo il diploma di istruttrice di Pilates Matwork e inizio a tenere corsi di Pilates secondo la filosofia originaria del suo inventore.

Oggi integro le mie conoscenze ed esperienze per lavorare con le persone avvicinandole al benessere psicofisico, con sedute individuali di massaggio o naturopatia, corsi di massaggio, seminari, conferenze e classi di Pilates Matwork