

UN PO' DI ME

Affascinata sin da piccolissima dal mondo dell'arte, a otto anni inizio a studiare danza classica.

Terminato il corso regolare di danza classica, mi avvicino ad altre tecniche e stili, immergendomi nel vastissimo mondo della danza contemporanea.

Parallelamente inseguo la passione per le arti visive e conseguita la maturità artistica, mi iscrivo all'Accademia delle Belle Arti.

In seguito decido di dedicarmi completamente alla danza.

Questa scelta mi porta gradualmente verso il professionismo: all'inizio, ancora come allieva, partecipo a concorsi, rassegne, spettacoli ed eventi sia in Italia che all'estero. Successivamente come professionista, danzo per diversi coreografi e compagnie di danza contemporanea.

Frequentando corsi per l'insegnamento della danza, approccio a materie come l'anatomia del movimento, la storia, la teoria e la tecnica di vari stili e metodi di danza.

Al lavoro come danzatrice professionista inizio ad affiancare l'insegnamento della danza classica e contemporanea, presso numerosi Centri e Associazioni.

Questo mi offre l'opportunità di comporre coreografie originali per gli spettacoli di fine anno oltre che di partecipare, con gli allievi, a spettacoli, concorsi e rassegne.

Al contempo, il desiderio di approfondire sempre più le mie conoscenze sia pratiche che teoriche sul movimento mi porta allo studio del metodo Laban/Bartenieff. Così, al termine di un intenso percorso formativo, riesco ad ottenere la qualifica di Analista del Movimento.

Attraverso gli insegnamenti ricevuti dai tanti maestri e coreografi incontrati sul mio percorso, assimilo alcuni elementi di yoga, stretching, tecniche di rilassamento, Feldenkrais e Pilates.

La necessità di alleviare alcuni problemi fisici causati dall'intensa attività professionale e dai molti anni di insegnamento, favorisce l'incontro vero e proprio con il metodo Pilates.

Dopo aver sperimentato personalmente l'efficacia e i benefici del metodo Pilates decido di intraprendere il percorso di formazione per insegnanti. Conseguo dapprima le certificazioni necessarie per insegnare classi di Pilates Matwork con piccoli attrezzi. Successivamente completo l'iter formativo per ottenere la certificazione di CovaTech® Pilates® Teacher .

Negli ultimi anni, quindi, affianco all'insegnamento della danza quello del metodo Pilates, lavorando presso numerosi Centri di danza e Studi di Pilates. Attualmente impartisco lezioni individuali e semiprivati sia di Pilates Matwork con piccoli attrezzi sia con le Macchine Pilates.