Laureata in Psicologia presso l'Università degli Studi di Firenze, ho approfondito lo studio della coscienza e dei processi mentali conseguendo il Master in *Neuroscienze e Pratiche Contemplative* presso l'Università di Pisa e l'Istituto Lama Tzong Khapa, dove ho proseguito un percorso decennale in studi avanzati della filosofia buddhista e della meditazione. Sono insegnante certificata di Yoga (RYT) e di protocolli Mindfulness, ambiti in cui integro l'ascolto somatico e la regolazione emotiva.
Sul piano artistico, la mia ricerca coreografica indaga il dialogo tra corpo, suono, luce e paesaggio. Sono artista associata di Versiliadanza dal 2019 e fondatrice dell'Associazione A corpo vivo con base a Cagliari (2021), realtà con cui realizzo progetti, residenze in natura e laboratori che intrecciano ecologia, comunità e pratica artistica. Negli anni ho firmato creazioni come *How to do Things with Words*, *Where else?*, *Acquitrini* e *Iride*, e ho lavorato come interprete con coreografi e compagnie di rilievo quali Cristina Kristal Rizzo (dal 2013), Yasmine Hugonnet e Gruppo Nanou.

Parallelamente, dal 2013 — anno in cui ho concluso anche la scuola di Teatro sociale e arti performative di Isole Comprese — porto avanti una ricerca continua nell'ambito della danza inclusiva e delle pratiche relazionali con persone con disabilità e fragilità psichica, in particolare intellettiva, collaborando con l'Associazione Trisomia 21, Autismo Svizzera Italiana e numerose altre realtà. Dal 2015 curo il progetto inclusivo di danza e ricerca coreografica *Iniziali*. Nel 2021 ho avviato un sodalizio artistico con Laura Lucioli, danzatrice con sindrome di Down, con cui ho creato gli spettacoli *I versi delle Mani* (2021) e *Grave - Le cavità del Segno* (2025). Insieme conduciamo il laboratorio *Glitter* in Italia e all'estero e abbiamo vinto il bando internazionale *Open Dialogo*, realizzando uno scambio culturale bilaterale con l'Inghilterra dedicato al tema della danza e della disabilità.

Accanto alla creazione scenica, dedico un'ampia parte del mio lavoro alla formazione e alla pedagogia del movimento. Sono docente del corso coreutico inclusivo *Ogni corpo, ogni espressione* a Firenze e conduco percorsi di danza inclusiva su tutto il territorio nazionale. Dal 2014 lavoro stabilmente nelle scuole — dall'infanzia alle superiori, coinvolgendo bambini, ragazzi, adulti e insegnanti — in collaborazione con diverse realtà tra le quali l'Associazione Fosca e il centro di ricerca musicale Tempo Reale a Firenze.