

Daniela è una istruttrice di Navakaraṇa Vinyāsa, qualificata con ideatore del metodo Dario Clavaruso a Fuerteventura.

La sua storia di movimento inizia da piccola. I suoi genitori, entrambi insegnanti di educazione fisica e direttori artistici di una scuola di ballo la influenzano presto in questa direzione.

Prima con la ginnastica, il pattinaggio, fino ad arrivare alla danza con diploma in danza classica, studiando per alcuni anni anche presso l'accademia del Teatro San Carlo di Napoli.

Nel 2016, dopo essersi fermata per voluto riposo e interesse in ambiti diversi quali linguistico e lavorativo con l'hospitality, inizia a praticare assiduamente yoga e meditazione con monaci buddisti presso il London Buddhist Centre di Londra.

Nel Febbraio 2018, in India, si qualifica come Istruttrice 200h Hatha, Vinyasa e Meditazione.

Queste pratiche influenzano tanto il processo portandola alla formazione e all'insegnamento yoga in diversi Paesi.

Curiosa praticante in diversi ambiti artistici come Yoga, Danza Aerea, la Recitazione, la scrittura di Poesie in macchina e più svariate forme di creatività.

Uno dei significati di Navakaraṇa è proprio "continua trasformazione"

Altri significati sono: "nove movimenti" e "nuovi movimenti"

La pratica di vinyāsa è infatti dinamica e consiste in coreografie caratterizzate da una combinazione armonica di movimento e staticità.

Ogni sequenza include le 9 categorie di movimento principali.

Inoltre il canto del mantra so'ham, l'utilizzo di una base sonora di tampura e dello strumento Naṭṭuvangam utilizzato dall'insegnante per scandire il tempo di ogni unità di movimento rendono la pratica come una danza, altamente meditativa e unica nel suo genere.

Daniela ha avuto modo di insegnare in alcuni studio potendo apprendere nel dettaglio le varie possibilità di classe che rendono flessibile e variabili le modalità di insegnamento.

Dai feedback dei suoi allievi emerge subito la rapida trasformazione e un incremento nella qualità della vita generali. È da questa pratica che il corpo si risveglia sotto una nuova luce piena di energia e ogni cellula sembra vibrare come a celebrare una vera e propria rinascita.

Da non sottovalutare il senso di community che si crea fra praticanti e allievi e le collaborazioni che fioriscono senza sforzo.