

Trasferita nel 2013 a Firenze per frequentare un'accademia di massaggi incontra lo yoga e la splendida maestra Beant che le trasmette la passione per questa disciplina. Successivamente, a Bologna, frequenta un corso triennale di Naturopatia e continua a praticare yoga come allieva.

Nel 2018 rientrando in Puglia inizia la formazione come insegnante prima col maestro Salvatore Serrapica e poi frequentando corsi presso la scuola Kaavalya con sede e maestri in India, tra cui Prashant Pandey e Gaia Repiccioli conseguendo il diploma di insegnante 500TTY di Hatha yoga e specializzazioni in yin yoga e yoga nidra.

Le pratiche con Cristina sono un'unione tra questi stili diversi alternando movimenti più vigorosi a momenti di relax e tecniche di respirazione, unendo le conoscenze degli studi precedenti, per favorire il benessere del corpo e della mente.