

Γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα. Από πολύ μικρή ηλικία ασχολήθηκε με το κλασικό μπαλέτο, εκπαιδεύτηκε στη σχολή Μπαλέτου Λίνας Αλμυράντη με το σύστημα RAD (Royal Academy of Dance) και συνέχισε αποκτώντας τα επαγγελματικά χορευτικά πτυχία καθώς και το C.B.T.S. Certificate in Ballet Teaching Studies of Royal Academy of Dance επίσημο δίπλωμα Διδασκαλίας της Βασιλικής Ακαδημίας. Από το 2005 έως το 2010 δίδαξε κλασικό μπαλέτο σε σχολές χορού αναγνωρισμένες από το κράτος του συστήματος ROYAL ACADEMY OF DANCE, προετοιμάζοντας τους μαθητές για ερασιτεχνικά και επαγγελματικά διπλώματα της Ακαδημίας με απόλυτη επιτυχία, καθώς και για παραστάσεις κλασικού μπαλέτου.

Αναζητώντας μεθόδους ενδυνάμωσης και θεραπείας τραυματισμών για τους χορευτές όσο σπούδαζε το C.B.T.S. of Royal Academy of Dance, μυήθηκε στη μέθοδο Pilates. Η εξειδίκευσή της στο σύστημα STOTT PILATES την έκανε να ασχοληθεί όχι μόνο με χορευτές αλλά και με απλούς αθλούμενους. Δούλεψε ως instructor Pilates και ως γυμνάστρια Dance Aerobic (2006, Certificate of International Aerobic & Fitness Association College) αρκετά χρόνια σε γυμναστήρια όπως το ATLANTIS Βριλησίων και το Mega Gym Νέας Ερυθραίας, στο Κέντρο Τέχνης και Πολιτισμού του Δήμου Αμαρουσίου (2006 - 2010 δημιουργώντας εκ νέου τμήματα Pilates με 400 ενεργά μέλη στο τέλος της τετραετίας), σε σχολές χορού και ως Pilates Personal Trainer σε άτομα με σοβαρά μυοσκελετικά προβλήματα, στην αποκατάσταση τραυματισμών σε επαγγελματίες αθλητές και σε χορευτές καθώς και στην ενδυνάμωσή τους για την αύξηση και την εξέλιξη των δυνατοτήτων τους.

Το 2010 με εφόδια την πολύχρονη εμπειρία, τον επαγγελματισμό και το αστείρευτο μεράκι, ίδρυσε το Studio Pilates NewU στα Μελίσσια, το οποίο αναδείχθηκε σε πόλο έλξης ανθρώπων που ψάχνουν να διδαχτούν την μέθοδο, από εξειδικευμένους δασκάλους με απόλυτη ακρίβεια, συνέπεια και σεβασμό.