

OPEN MIC CLAUDE · TORINO · 15/09/2026

Plaud & Claude via MCP

Come sono sopravvissuta a una
formazione yoga.

Agnese Vellar

Marketing Manager Orbyta Tech

Istruttrice Mindfulness Meraki



PROGETTI DA VACANZA

Invece della spiaggia.

E dei pink tonic.



LA SFIDA

Una settimana per diventare istruttrice yoga.

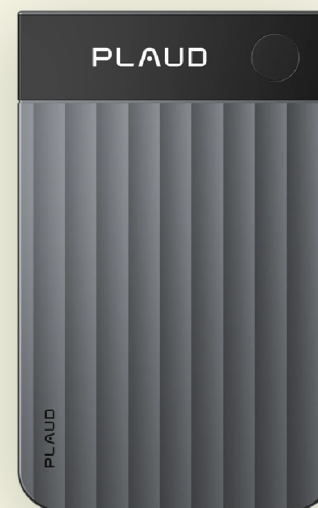
Filosofia, respiro, asana, sequenze. Secoli di disciplina (in sanscrito) in sette giorni.



LO STRUMENTO

Plaud registra. Senza attriti.

Da fine luglio le registrazioni si interrogano direttamente da Claude, via MCP. Basta tenerle ordinate.



IL RISULTATO

Venti ore di voce diventate una skill e un mini sito.

Materiali diversi, lezioni registrate online, lezioni in presenza, conversazioni, feedback, prove, trasformati in un contesto usato da una skill e da un minisito.



EPIC FAIL

Non sono ancora istruttrice.

Il mio corpo non impara quarantadue asana in una settimana. Non va al ritmo della tecnologia.

LA SFIDA

Minimalismo aumentato.

Bilanciare l'esplosione accelerata di possibilità dell'AI con i ritmi del corpo e della mente.

Piccole strategie per aumentare le possibilità delle persone senza generare altro stress da FOMO. Come questa che vi ho raccontato.

