Carolina Sposato si approccia allo studio del saxofono all'età di 11 anni sotto la guida del Maestro Danilo Guido e subito ottiene ottimi risultati in tutti i concorsi musicali cui partecipa.
Nel 2014 viene ammessa al Conservatorio Stanislao Giacomantonio di Cosenza e nel 2021 consegue il Diploma Accademico di primo livello in saxofono con la votazione di 110/110. Nel 2021 segue il corso annuale di perfezionamento musicale Exigentia presso Valmontone e Roma con il maestro Vincent David.
Prosegue gli studi accademici al Conservatorio Tchaikovsky di Nocera Terinese (CZ) nella classe di Sax del Maestro Danilo Russo e nel 2023 consegue il Diploma Accademico di secondo livello con lode. Si perfeziona seguendo numerose lezioni con il Maestro Vittorio Quinquennale e numerose masterclass con illustri Maestri tra cui Jerome Laran, Arno Bornkamp, Francesco Salime, Massimo Mazzoni, Mikhail Kazakov, Claude Delangle.
Nel 2024 consegue l'abilitazione all'insegnamento presso il Conservatorio Luca Marenzio di Brescia per la classe di concorso AK56.
È docente di saxofono presso le scuole secondarie di primo grado.
Fa parte dell'AkraSaxEnsemble diretto dal Maestro Danilo Guido con cui si esibisce in numerosi concerti.