



“Entiendo el Yoga como el arte de aprender a vivir bien, en el que se entra en un proceso de afinamiento con uno mismo y con la realidad externa mediante ciertas técnicas que nos ayudan a lograr una completa integración del cuerpo, la mente y las emociones formando un todo coherente y sin tensiones”

Trayectoria académica y profesional

Estudios:

- Vinyasa krama (estilo de T.K.V Desikachar) en Chennai, India (2008). Un estilo de Yoga que se centra en varios aspectos: asana, pranayama, meditación, mantra y filosofía, de manera individual.
- Más de 10 años de práctica de Ashtanga Vinyasa Yoga con Rolf Naujokat en Goa, India, donde se desarrolla gran profundidad en la práctica de asana.
- Yoga Iyengar en Goa, India, con Himachal Yoga Center, en el cual se desarrolla una gran precisión en la postura siendo el foco el alineamiento correcto de cada asana, además de aprender a trabajar con cinturones, blocs, mantas, etc, para adaptarlo a todas las necesidades.
- Hatha Vinyasa con Louisa Sear (2011) en Sri Lanka, TTC de 200horas.
- Música y danza clásicas de India desde 2008, donde se profundiza en el sonido y el movimiento para alcanzar el mismo fin que la práctica yóguica, incluyendo una gran dosis de devoción (Bhakti).
- Filosofía e Historia de las diversas tradiciones de India y sánscrito con “Embodied Philosophy “ (NY).
- Master en Medicina China en la “Escuela Li Ping” de Barcelona (2015).
- Actualmente cursando la formación en Qi Gong en Barcelona.
- Licenciada en Filosofía en la Universidad de Barcelona (1999).

Trayectoria profesional:

- Directora de la escuela de Yoga en Menorca, “Yoga for Moksha” (2008-2018).
- Clases regulares de Yoga y retiros en España, India y Japón desde 2009.
- Acupuntura, moxibustión y fitoterapia en España e India desde 2015.