

# Curso Integral de Desarrollo Y Salud Psicoemocional

Método Violeta Arribas ©



Basado en Meditación, Yoga Sutras y Ayurveda, e integra la perspectiva científica y el conocimiento psico-pedagógico moderno. Incluye módulos de Reducción de la ansiedad y el estrés, Inteligencia emocional , nutrición para una mente saludable y medicina psicosomática.

## ÍNDICE :

1. Introducción y Objetivos del curso 2. Para quién es el curso 3. Lugar y fecha, carga horaria, próximas convocatorias 4. Contenidos del Curso. 5. Programa, recursos pedagógicos. 6. Coste y Reserva de plaza, requisitos, qué llevar. 7. Sobre Violeta Arribas, creadora y facilitadora del curso. 8. Sobre Alojamiento y Comidas

**1. Introducción y Objetivos del curso:** Fruto de años de experiencia destilando los métodos y enseñanzas de evolución y salud psicomental de Oriente, (Meditación, Psicología del Yoga y Ayurveda en especial), pero integrando el actual conocimiento científico occidental, Violeta Arribas desarrolla este completo curso a favor del entendimiento, autocuidado y mejora de la mente. **El 40% de la población sufre de ansiedad o depresión, y solo la mitad están tratados de una forma parcial. “Ansiedad” o “depresión” no son más que etiquetas de un cajón desastre, que recogen multitud de estados internos caracterizados por sufrimiento, insatisfacción, agotamiento y confusión, que mantenidos en el tiempo enferman también a nuestro organismo físico.** La medicina actual y las nuevas terapias occidentales ( algunas basadas en sistemas de Oriente) ofrecen soluciones-parche, que cubren solo una parte del puzzle global del bienestar humano. Con diversos nombres, algunos de nuevo cuño pero contenido ancestral, algunas de estas terapias dejan de lado aspectos vitales en nuestro desarrollo pleno, otras confunden más que clarificar, o nos hacen depender de terapeutas, fármacos y en el mejor de los casos, alivian solo un aspecto conflictivo. En definitiva, no recogen esa visión global del ser humano y por tanto no logran que el que sufre consiga sentirse mejor, o llegar a unos mínimos del tan ansioso bienestar.

Por eso tras más de una década trabajando con personas afectadas por distinto grado de insatisfacción y/o problemas de ansiedad, Violeta presenta **este curso integral, donde estudiar de manera intensiva la naturaleza de la mente, sus constituyentes , funcionamiento, las principales causas que generan en ella bloqueos, conductas repetitivas poco o nada adaptativas, ansiedad, tristeza, enfermedades psicosomáticas y en suma sufrimiento, convirtiendo en limitante y disfuncional la vida de la persona que las sufre y en ocasiones la de aquellos que le rodean.**

Las llamadas ciencias de la felicidad, cuyas bases hoy en día ya están avaladas por el método científico ( estudios de efectos de la meditación en el cerebro para combatir melancolía y ansiedad, etc.), son la piedra angular de este curso. Pero tendremos en cuenta que aunque indispensable y necesaria , es insuficiente trabajar solo la atención plena, o únicamente saber reducir nuestro dintel de la ansiedad con ciertas técnicas psicofísicas. **Nuestra mente en base a múltiples factores (**

**biológicos, ambientales, subconscientes, éticos, de sistemas de creencias, nutricionales, etc. ) traduce los acontecimientos internos y externos de manera muy distinta de un individuo a otro, determinando nuestro estado de bienestar o malestar psíquico, así las circunstancias no son las únicas causas reales del malestar o bienestar interior, sino la forma aprendida de digerirlos e interpretarlos ( pensamientos y emociones), la alimentación recibida, la carga subconsciente, y un largo etcétera, de ahí la necesidad no cubierta de una visión integral y global en los cursos de desarrollo psicoemocional**

Una vez vistos los factores que desencadenan estrés, nula integración o mal manejo de emociones , conflictos internos, etc., **el curso se centra en ofrecer e integrar de una manera sistematizada y clara, los métodos y claves más solventes para desarrollar cualidades como el sosiego, la autoestima, la atención, la inteligencia emocional y la lucidez entre otras . Por eso incluye los módulos de Reducción de estrés/ansiedad y de gestión emocional, pero va más allá dado su abordaje holístico sobre la consciencia y el estado de plenitud que el ser humano busca.**

**La mente por fortuna es “entrenable” y podemos desarrollar de manera práctica su potencial y capacidades latentes para vivir en armonía psicofísica , sí, física también, ya que hoy sabemos que casi todos los trastornos del cuerpo tienen su origen o punto de partida en la psique, conviene recordar que las primeras ciencias psicosomáticas de la historia y de las que se han nutrido siglos más tarde , la medicina moderna y la psicología , fueron el Yoga y el Ayurveda . Por ello desde un enfoque global, conciso y sistemático durante estos 7 días ( 45 horas de clases + Material de apoyo y autoestudio de 25 horas adicionales), trasladaremos este conocimiento teórico- práctico para mejorar nuestra propia salud psicoemocional.**

Abordaremos lo que hoy en día nos dice tanto la neurociencia, como el ayurveda y el yoga, acerca de la interrelación cuerpo-mente, alimento y emociones, plexos nerviosos, glándulas y consciencia.

**Otro objetivo para el alumno, sería entender que atención sin ética, o sabiduría sin compasión no sirven de mucho a largo plazo en el desarrollo saludable y pleno de la persona.**

Este curso en realidad son **cuatro cursos en uno**, pues sumaremos a un curso avanzado de meditación y entrenamiento psicomental, un curso de inteligencia emocional, otro de reducción de estrés y por supuesto de uno de medicina psicosomática ayurveda.

## **2. ¿Para quién?.**

Para todos aquellas personas que deseen mejorar su bienestar psicoemocional: entender el origen de su insatisfacción, crecer y desarrollarse interiormente, conocer su mente, transformarla y ganar así salud psicofísica, reducir el estrés, adquirir manejo positivo de emociones, avanzar en el camino de la práctica de la meditación o saber más de la perspectiva ayurvédica sobre salud psicomental.

También es muy útil y recomendable para **terapeutas holísticos, personal sanitario, pedagogos, profesores de Yoga, psicólogos, entrenadores de habilidades psicosociales (coach), nutricionistas, etc.,** que quieran aprender más sobre la Meditación, ( la madre del mindfulness que incorpora mucho más que la atención plena libre de juicio), el desarrollo emocional, la medicina psicosomática de oriente y el manejo de la ansiedad con yoga, ayurveda, meditación y estilo de vida.

### 3. Lugar, fecha, carga horaria del curso y próximas convocatorias.

El curso tendrá lugar en forma de retiro intensivo en el Hotel Rural “ Lo Alto” cercano al pueblo de El Arenal, Ávila, en plena sierra de Gredos. Cada año se celebrará allí durante la Semana Santa ( 7 días).

Para el 2019, la convocatoria es del **14 al 20 de Abril** , Llegada a las 13 horas del domingo 14 de Abril, y término sobre las 16 h del sábado 20 de Abril.

- **Próximas Convocatorias:** 2020: ( del 5 al 12 de Abril ) , 2021: ( del 28 de Marzo al 3 de Abril)

El alojamiento de los alumnos, del que hablamos en detalle en el apartado (8), será en cómodas habitaciones dobles o individuales, dentro de bellas cabañas de dos habitaciones, en la finca citada.

**Total horas Curso, 75 horas :** 45 horas presenciales en clases teórico prácticas y 30 horas de autoestudio con material de apoyo y complementario, (Impreso y audiovisual).

### 4. Contenidos resumidos del curso.

**Total horas Curso, 75 horas :** 45 horas presenciales en clases teórico prácticas y 30 horas de autoestudio con material de apoyo y complementario, (Impreso y audiovisual).

**Parte Teórica** ( Se divide en 5 módulos ) , Aunque es algo más amplio, resumidamente consta de:

#### 1. Cerebro, Mente, Ciencia y Consciencia

- 1.1 Definiendo cerebro y mente. Fisiología occidental y oriental.
- 1.2 Funciones del Sistema Nervioso, hemisferios cerebrales y su potencial.
- 1.3 Planos, estados y funciones de la mente . La consciencia y el subconsciente.
- 1.4 El pensamiento mecánico y el ego. Obstáculos y aliados mentales.
- 1.5 ¿ Es la mente entrenable y desarrollable?. Conocimiento y sabiduría.
- 1.6 Relación y conexión cuerpo-mente. Principales Trastorno y enfermedades Psicosomáticos.
- 1.7 Neurociencia: Plasticidad Cerebral. Neuroendocrinología, nuestras glándulas y el sistema nervioso.
- 1.8 Consciencia y Física Cuántica. ¿ La mente crea la realidad? . El observador consciente.
- 1.9 La mayor latencia mental: Queremos ser felices.
- 1.10 Ley de la atracción.

#### 2. Estrés y Ansiedad. Módulo de reducción del estrés y la ansiedad

- 2.1 Definiendo estrés y ansiedad. Ansiedad adaptativa y Ansiedad psicológica o negativa.
- 2.2 Causas de la ansiedad. Biológicas, psicológicos, ambientales, etc.
- 2.3 Efectos de la ansiedad en el cuerpo y la psique humana. Fisiológicos, cognitivos, conductuales. Fatiga adrenal y problemas somatizados, colon irritable, fibromialgia, etc.
- 2.4 Neurotransmisores . La química de la ansiedad y de la relajación.
- 2.5 Energía y Sosiego. Equilibrio entre el sistema nervioso simpático y parasimpático.
- 2.6 Programa de reducción de estrés y ansiedad. Herramientas y metodología.
- 2.7 El papel de la relajación y sus diferentes técnicas, de Oriente a Occidente.

- 2.8 La importancia del Yoga en la lucha contra la ansiedad y el estrés. Asanas y Pranayama
- 2.8 Control, Miedo y Ansiedad. Lógica paradójica y Ansiedad.
- 2.9 Nutrición para un Sistema Nervioso libre de ansiedad.
- 2.10 Meditación. Transformando el terreno mental donde crece la ansiedad.

### **3. Inteligencia y Desarrollo Emocional.**

- 3.1 Definiendo Emoción y Salud Emocional.
- 3.2 Emociones básicas ( Miedo, Ira, Tristeza, Alegría, Sorpresa y Asco). Funciones.
- 3.3 Pensamiento y emoción. Relación entre lo emocional y lo racional
- 3.4 Bases neuropsicológicas de la intelig. emocional. Tomando consciencia de la emoción.
- 3.5 Proceso emocional básico y fases del proceso. Autorregulación y Automotivación.
- 3.6. Bioquímica de la emoción. Neuropeptidos, emociones y sistema inmune.
- 3.7 Comprendiendo emociones ajenas; habilidades de gestión de las emociones de otros.
- 3.8 Empatía, compasión, solidaridad.
- 3.9 Centros emocionales en el cuerpo según la fisiología yoga y cómo activarlos/ regularlos.
- 3.10 Trabajo con las emociones desde la Meditación. Integrar y canalizar, versus reprimir.
- 3.11 Cultivar las emociones positivas. Creatividad. Abandono de la zona de confort
- 3.12 Metodología y herramientas para aumentar mi inteligencia y desarrollo emocional.
- 3.13 Relaciones y personas tóxicas. Maniobras de afrontamiento

### **4. Meditación; Entrenamiento, Purificación y Transformación psicológica por excelencia.**

- 4.1. ¿ Qué es la Meditación?. Una meditación, muchos métodos.
- 4.2. Requisitos en la meditación y obstáculos para su práctica.
- 4.3. Yoga Sutras de Patanjali. Primer tratado de psicología transpersonal de la humanidad.
  - Los ocho pasos de Patanjali. Yamas y Niyamas. Disciplina y desapego.
- 4.4. Meditación Yóguica. Concentración, Visualización, Mantras, Respiración.
- 4.5. Meditación Budista ( Samatha, Vipassana y Metta ) . Características y métodos.
- 4.6. ¿Por qué lo llaman Mindfulness cuando quieren decir Meditación Yoga-Vipassana?
- 4.7. Meditación Taoista, Tibetana y Meditación Zen. Introducción.
- 4.8. Cómo integrar una rutina de entrenamiento psicomenta con meditación diaria.
- 4.9. Contraindicaciones para meditar. Meditación para trastornos de Ansiedad.
- 4.10 En la búsqueda de la libertad interior.
- 4.11 Efectos de la meditación en el cerebro, sistema neuroendocrino y salud física del practicante . La ciencia y la Meditación.

### **5. Estilo de Vida y salud psicomenta. Medicina psicosomática Ayurveda**

- 5.1 Perspectiva ayurveda sobre la mente y la salud. Ayurveda medicina psicosomática
- 5.2 Biotipos psicofísicos ayurvédicos y sus necesidades específicas para mantener la salud
- 5.3 Rutina diaria para equilibrar las funciones vitales, y armonizar la psique.
- 5.4 Toxinas físicas y mentales y su incidencia en la salud psicofísica.
- 5.5 Nutrición correcta. El alimento y su influencia en la mente y las emociones.
- 5.6 Aprender a depurar y equilibrar nuestra mente, regulando ciertos hábitos diarios.
- 5.7 La Naturaleza como una de las mayores terapias psicoemocionales.
- 5.8 A examen el papel del “trabajo” en nuestras vidas, y el tiempo a él dedicado.

## **Parte práctica:**

**1. Meditación.** 90 minutos de práctica diaria. 45 m cada mañana, 45 m cada tarde. Se practicarán técnicas de concentración pura, visualización, mantras, atención a la respiración, conciencia plena, analítica, evocación y cultivo de determinadas emociones, etc. de diversas tradiciones meditativas:

- Tradición Yogui y advaita. (Distintas técnicas)
- Tradición Budista : Vipassana , Samatha y Metta (Distintas técnicas)
- Tradición Zen y Budista Tibetana. (Distintas técnicas)
- Meditación deambulante .
- Otras tradiciones y técnicas.

## **2. Respiración y Relajación .**

- Métodos de Relajación autógeno de Shultz y progresivo de Jacobson.
- Pranayamas ( ejercicios de control sobre la respiración) . Respiraciones abdominal y completa con retención. Respiración alternada o equilibrante. Respiración activante del hemisferio cerebral derecho. Respiración activante del hemisferio cerebral. Izdo.
- Relajación consciente del yoga, rotación de la consciencia parte a parte del cuerpo.

**3. Nidra;** La hipnosis y PNL del yoga para drenar y reacondicionar el subconsciente. Realizaremos dos sesiones de 30 minutos cada una.

## **4. Trabajo específico de hatha yoga.**

Tres clases donde integrar la actitud mental, energética y corporal correctas de esta disciplina capaz de modificar el estado mental y emocional de quien lo practica. Selección de las mejores posturas para traer equilibrio a nuestra mente.

Entender el orden de los asanas, la razón de ser de la fase estática, y el complemento de respiración y relajación . Observación del estado general tras la práctica.

**5 . La Naturaleza como terapia.** Excursiones donde contemplaremos, aumentaremos la receptividad , respiraremos de otra forma al caminar , e integraremos la noción de otra forma de sentir y sentirnos en medio de ella, en medio de eso de lo que formamos parte aunque no seamos conscientes, y que jamás está preso del miedo, el pasado, el futuro o el pensamiento. Sino en un total estado de conexión, momento presente y apertura.

**6. Ejercicios de representación (expresión corporal, mímica, etc.) y dinámicas grupales.**

*Sigue siguiente Página:*

## 5. Programa diario y Recursos pedagógicos que incluye el curso . Diploma Final.

### Programa resumido de las clases en cada jornada :

**Domingo:** Recepción de 12 a 14 horas. 14.30 Comida. Relax. 17.00 a 19.30h Clases. 20-20.45h Meditación. 21h. cena

**Lunes :** 8.15 Practicas meditativas. 9.15 h desayuno. 10.15-14h clases. 14h comida. 15 -16.30h descanso. 17-19.30h Clases teóricas. Descanso. 20-20.45h Meditación. 21h Cena. 17-20 horas clases. 21 h Cena

**Martes** 7.30h Hatha Yoga. 8.30h Practicas meditativas. 9.15 h desayuno. 10.15-14h clases. 14h comida. 15 -16.30h descanso. 17-19.30h Clases teóricas. Descanso. 20-20.45h Meditación. 21h Cena.

**Miércoles:** 8h Practicas meditativas. 9 h desayuno. 9.45-14.30 h clases. 14.30h comida. Descanso. 17-19.30h Clases teóricas. Descanso. 20-20.45h Meditación- Relajación. 21h Cena.

**Jueves:** 7.30h Hatha Yoga. 8.30h Practicas meditativas. 9.15 h desayuno. 10.15-14h clases. 14h comida. 15 -16.30h descanso. 17-19.30h Clases teóricas. 20-20.45h Meditación. 21h Cena.

**Viernes:** 8h Practicas meditativas. 9 h desayuno. 10-14.30 h clases. 14.30h comida. Descanso. 17-19.30h Clases teóricas. Descanso. 20-20.45h Meditación. 21h Cena.

**Sábado:** 7.30h Hatha Yoga. 8.30 Meditación. 9.15h Desayuno. 10.30-14 h Clases. 14h Comida y fin de programa . Opcional de tarde de 16 a 19 horas, ruta senderista de montaña al Puerto de EL Arenal. Para que sea la Naturaleza, la mejor terapeuta, quien cierre el curso como solo ella sabe.

**Notas:** \* Cuando se refiera en el programa a “Clases” podrán ser teóricas o prácticas. \* Dentro del horario de Clases matinales de Miércoles y Viernes, están incluidas sendas excursiones por parajes de la montaña y garganta vecina, para prácticas de terapia mental en la naturaleza. \* En el caso de necesitar más tiempo las clase de tarde pueden ampliarse un poquito más. \*Además en el tiempo libre de tarde, se ofrecerán actividades opcionales siempre en contacto con la naturaleza, para el que prefiera cambiar la pequeña y reparadora siesta por la compañía de los árboles, o por qué no compatibilizar ambas...

**RECURSOS:** El curso va alternado en las clases los contenidos teóricos y prácticos, en algunas de las lecciones se dispondrá de apoyo audiovisual tipo power point, o pequeños vídeos. El curso incluye también un completo manual de apuntes impreso, que además de los contenidos que se verán en las clases, ofrece material extra para que el alumno amplíe o profundice en sus conocimientos. Además como material complementario, cada alumno recibirá por we transfer una carpeta con archivos electrónico, enlaces, bibliografía recomendada y videos pedagógicos.

**Diploma final:** Al término del curso, cada participante recibirá un diploma de asistencia y aprovechamiento del mismo, firmado por Violeta Arribas Álvarez. Recordar que dicho diploma así como el curso no capacita para formar o tratar a otras personas, sino que solo fomenta el conocimiento y desarrollo psicofísico del propio estudiante, aunque permite a los alumnos terapeutas y profesionales de la salud previamente formados en sus correspondientes disciplinas, integrar de forma segura los métodos vistos a terceros. Este curso en su filosofía, huye pues de homologaciones y de otro aval que no sea el de la reputación y trayectoria de la Profesora titular del curso, Doña. Violeta Arribas Álvarez.

## 6. Coste y reserva de plaza, requisitos. Política de cancelación. ¿Qué llevar?.

- PVP curso 290 € + 270 € alojamiento y pensión completa  
( 7 días, 6 noches + excursiones ) = TOTAL **560 €** Todo Incluido

**Requisitos:** Tener finalizados al menos los estudios de bachiller o enseñanza secundaria obligatoria y ser practicante o haberlo sido de Meditación o Mindfulness, o haber cursado algunas de las siguientes disciplinas: \*Yoga Clásico, Terapias psicológicas, y Terapias de crecimiento o desarrollo personal.

*\*Por Yoga Clásico, nos referimos al verdadero Yoga, ( Hatha Yoga clásico o sistemas derivados del pasado siglo) o Raja Yoga (yoga Psicomental), se excluyen pues las acrobacias aéreas, deportes en sauna, contorsiones mezcladas con aficiones diversas , y tantas disciplinas a las que por motivos desconocidos se les cuelga la etiqueta de yoga.*

Es importante estar iniciado o iniciarse antes en la meditación, hay que tener en cuenta que cada día dedicaremos al menos hora y media a las prácticas meditativas, en dos periodos de 45 min. cada uno.

**Forma de pago y Reserva de Plaza:** Para reservar plaza será indispensable además de reunir los requisitos arriba indicados, abonar el 50%, del importe total ( 280 €), mediante transferencia al número de cuenta de Bankia : ES40 2038 1054 3830 0190 1162 a nombre de Violeta Arribas. Enviando mail de confirmación a [info@padmasanacenter.com](mailto:info@padmasanacenter.com) donde nos harás llegar tus datos personales, nombre completo, mail , tfno móvil, edad, tu experiencia en meditación, o terapias de desarrollo personal. El resto del pago se abonará en efectivo durante el curso de Abril.

**Cancelación de reserva y condiciones devolución:** En el caso de querer cancelar tu reserva, solo podrás hacerlo comunicándolo por mail a [violeta@padmasanacenter.com](mailto:violeta@padmasanacenter.com); antes de 7 días del inicio del curso se devolverá la cantidad íntegra entregada, de entre 1 semana a 24 h antes del curso, solo se devolverá el 50% de la cantidad adelantada en concepto de reserva, y dentro de las 24 h anteriores del curso no se devolverá cantidad alguna .

### ¿ Qué debes llevar?

- Cada alumno deberá llevar obligatoriamente, antideslizante tipo yoga, cojín de meditación y mantita. La organización del curso no va a proveer de ninguno de estos elementos.
- También se deben llevar cuaderno y bolígrafos. El manual del curso se le entregará allí al alumno.
- Ropa cómoda y muy flexible para las clases y las prácticas meditativas, siempre es recomendable llevar una chaqueta de lana y calcetines gorditos a las clases.
- Ropa cómoda y deportiva par las salidas a la naturaleza, sin olvidar botitas de montaña o deportivas un poco fuertes que protejan el tobillo. Ropa de abrigo para el amanecer y el atardecer, gorra, botella de agua.
- Neceser de aseo personal que incluya Gel/champú, no es necesario llevar toalla , pues el alojamiento dispone de ropa de cama y aseo, también jabón de tocador.
- Cada cabaña en la zona común, dispone de cocina completa, con nevera, hervidora, etc. por sí los alumnos desean llevar infusiones, snacks, fruta etc., para su tiempo libre o descansos entre clases.

## 7. Sobre Violeta Arribas Álvarez, Creadora y facilitadora del curso.



**Violeta Arribas Álvarez. Madrid. 1975.** Técnico Superior en gestión comercial y marketing. Tras superar un trastorno de pánico y ansiedad, gracias principalmente al yoga y la meditación, decide abandonar su trabajo en una multinacional y dedicarse por entero al estudio y práctica de ambas disciplinas. En 2005 , **el reconocido Maestro de Yoga Ramiro Calle, forma a Violeta y le otorga al final el título de profesora de Raja ( yoga mental) y Hatha Yoga.** Inmediatamente después viaja a India para seguir profundizando en las enseñanzas de autoconocimiento, psicología transpersonal y salud integral del Yoga. Vive y estudia en un Ashram de Rishikesh,

allí recibe **formación como Maestra de Hatha, Mantra y Nidra Yoga por parte de la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati;** También destacan entre otros sus estudios de **filosofía Vedanta, meditación y Psicología de los Sutras de Patanjali, con Swami Dharmananda,** líder espiritual del Ved Niketan Dham Ashram. Estudia **meditación Vipassana y filosofía budista en el reconocido Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala,** ciudad donde reside el Dalai Lama, al que tiene la suerte de escuchar en varias conferencias públicas. También ha estudiado **yoga terapéutico y Meditación Zen.**

Violeta se enamora de la medicina holística India, y decide formarse como **consultora de salud y terapeuta Ayurveda, a través del Sivapriya Ayurvedic Hospital** de Kerala, India. En España, estudia de manera autodidacta parte de la psicología occidental, sobre todo la corriente cognitivo conductual, el trabajo sobre las emociones y las técnicas de relajación. A principios del 2007, y arropada en la inauguración por Ramiro Calle y Miguel Ángel Santed, Decano de la Facultad de Psicología de la UNED, **funda en Madrid, su propio centro de Yoga, Psicología y Ayurveda: Padmasana Center,** que tras 12 años se ha convertido en un referente de la salud holística de la capital, estando especializado en el tratamiento integral de la ansiedad, por lo que además de la medicina psicosomática oriental, **cuenta con un equipo de psicólogos clínicos y ha sido miembro de la SEAS, la sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés, que preside el catedrático de Psicología de la Complutense, D. Antonio Cano Vindel.**

**Ha regresado a India y Nepal, en otras 18 ocasiones,** buena parte de las cuales para seguir aprendiendo y más de la mitad formando parte de **su ya emblemática expedición anual “ Himalayas y Yoga”,** donde conduce a pequeños grupos de personas a la aventura del viaje interior, aunando encuentros y prácticas con maestros, yoguis y sabios de la india, con un espectacular trekking por los Himalayas y su fascinante biodiversidad. **No está adscrita a religión alguna,** se define como librepensadora e investigadora de su gran pasión: el entendimiento y cultivo de la mente y el alma humanas, con los métodos más solventes.

Durante 10 años **ha sido formadora de profesores de Yoga y Meditación,** y en la actualidad compagina sus clases de Psicoyoga y las consultas ayurveda en su centro, con artículos, talleres, conferencias y retiros. **Se ha especializado en el tratamiento de la ansiedad y los trastornos derivados. Ha escrito dos obras :“ Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral” con Alianza Editorial y “ El gato yogui y el bosque que meditaba”, yoga y meditación para niños con Oberon.** Actualmente prepara su tercer libro, más íntimo y personal sobre su propia senda hacia el conocimiento interior. Es facilitadora de talleres de desarrollo y crecimiento personal, en los que al igual que en sus clases, siempre traslada la idea, de que cada uno es su maestro y debe poner a prueba los métodos, verificando por si mismo los resultados y ganando discernimiento. Ha organizado junto con Dánilo Hernández, dos congresos de Yoga y diferentes talleres.

**Su gran afición, es la de perderse entre bosques y montañas, deleitándose con la naturaleza a la que describe como su Maestro definitivo.** Esta devoción, la han llevado recientemente a diplomarse como **Guía de Naturaleza y Sendas Verdes, por la escuela Superior de Medioambiente, curso avalado por el colegio oficial de biólogos de Madrid.**



## 8. Sobre Alojamiento. Hotel Rural Lo Alto. Finca, habitaciones y comidas.



La Ladera Sur de Gredos está protegida de los fríos del Norte por las cumbres más altas de Gredos y está formada por sucesivas laderas y valles que salvan más de 1500 m de desnivel. Esto proporciona a **LO ALTO**, y a sus alrededores, unos paisajes espectaculares, atravesados por profundas gargantas y poblados de pinos, robles, encinas, castaños, nogales... Donde los únicos sonidos son los del agua y los pájaros.

En este entorno, dentro del Parque Regional de Gredos, se encuentra el Hotel Rural **LO ALTO** (Foto de arriba): Una finca de más de veinte mil metros de bosque con modernas instalaciones, perfectamente integradas en el paisaje.

Los alojamientos consisten en 10 acogedoras y espaciosas casitas para 3/4 personas (dos dormitorios dobles y un baño completo compartido para ambas habitaciones). Construidas según las características arquitectónicas tradicionales de la zona y rodeadas de una exuberante vegetación. **Nuestro grupo ocupará de forma exclusiva la finca en esos 7 días. Solo se ofertarán solo 6 habitaciones individuales con un suplemento de 90 € por persona.**



Todos los alojamientos tienen un salón independiente, una estufa de leña, una cocina americana equipada con placa de inducción, microondas, cafetera, tostador, nevera, menaje y red wifi.

**Las clases tendrán lugar en el aula polivalente diáfana del edificio principal, de 120 m2.** equipada con pantalla de video y proyector. También en el edificio principal, se encuentra el **restaurante donde se servirán cada día las 3 comidas vegetarianas** con opción bajo solicitud de comida vegana, sin gluten, o atendiendo a otras intolerancias alimenticias.

