

FÒRUMS 2016

DONA I MENOPAUSA

Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia



Periodista col·legiada, llicenciada en Comunicació Audiovisual per la UAB.

Membre de la Junta de l'Associació de Dones Periodistes de Catalunya

Assessora tècnica de comunicació, Ajuntament de Barcelona (des de 1988).

Monitora acreditada de La Leche League Internacional (1999) assessoria personal realitzada a **14.000** mares a hores d'ara i des de 1999 amb tècniques d'assessoria respectuosa i escolta activa. Actual presidenta de la Lliga de la Llet de Catalunya (des de 2013).

Ioga i meditació

Practicant de ioga des dels 8 anys. Centro Ananda de Madrid i diversos centres a Barcelona.

Professora avançada de Yoga acreditada per Yoga One convalidat amb la Yoga Alliance International (2016). Diversos estils variants de Hatha Yoga: Ashtanga, Vinyasa, Flow, Sivananda...

Dóna classes regulars de ioga, pranayama i meditació. Actualment dirigeixo regularment dos grups de ioga a l'Ajuntament de Barcelona (un específic d'Ashtanga i l'altre de Vinyasa-Hatha, més un grup de meditació. Així mateix, ofereix **tallers curts individuals i en petits grups sobre meditació, enriquiment i plenitud personal** (basats en els beneficis de la meditació per a la calma mental i el treball de l'energia interior a través de treballs energètics proveïts a partir de escoles de meditació: sofrologia, budista, zen, taoista, etc., així com de BioReiki, Yoga i ChiKung) per tal de treballar, segons les característiques de cada client, com superar etapes d'estrès i estats d'ansietat, així com aprendre a controlar reaccions automàtiques no desitjades.

Formadora en Escolta Activa i Comunicació Respectuosa i
Enriquiment de Relacions Humanes
Formació de pares/mares de fills i filles adolescents. Tallers
individuals i en petits grups

Mestra de Reiki de l'escola de José María Jiménez Solana, en:

- Reiki Karuna (2005)
- Reiki Usui Japonès (2004)
- Reiki Tibetà (2004)
- BioReiki (2004)

En tots els treballs aplica els coneixements de tot el que ha treballat
durant els anys.

