

Síntesis de mi recorrido Yogui

"Encontré el Yoga y me enamoré. Así conocí mi verdadera misión en la vida".

Durante el 2021 y 2022 me especialicé en **Yoga basado en Ciencia**. Fundamentos terapéuticos de la medicina mente-cuerpo, Yoga y Meditación. **Psiconeuroinmunoendocrinología** aplicada al Yoga. Grupo de estudio semanal. Antropotécnica.

Además en 2022 realicé las siguientes formaciones: - **Neurociencia de la Meditación - Respiración y Emociones**. - **Neurociencia del dolor**. Técnicas de Yoga y Meditación para el **dolor crónico** - **Respuesta de Relajación** - **Neurociencia de la Atención** - **Neurociencia del Flow**. Antropotécnica.

En 2020 obtuve, con mucho esfuerzo, mi título de **Maestra Internacional de Yoga Holístico** certificado por la European Yoga Federation, International Organization of Yoga Therapy, Ayurveda and Yoga.

También en 2020 realicé el Profesorado de **Kundalini Tantra**, el Instructorado de Yoga **Estilos Dinámicos** y el Curso de **Psicología de las Asanas**. Purnam Instituto Internacional.

Durante el 2019 recibí el título de **Profesora de Yogaterapia Ayurvédica** por la International Organization of Yoga Therapy, Ayurveda and Yoga.

En 2018 me formé en **Yoga Facial**. Programa de autocuidado. Academia Tati Ayurveda.

Recibí el diploma de **Profesora Internacional de Yoga** brindado por International Organization of Yoga Therapy, Ayurveda and Yoga. Duración: 16 meses. 2017.

Nivel I, II y III de **Reiki**. Mikao Usui. Autosanación y conocimiento a través de la energía universal. Viviana Luongo. 2005.

En 2003 empecé a tomar **clases de Yoga**, conociendo varios centros y estilos en busca de una visión que se ajustara a mis valores. Mi entusiasmo me llevó a ahondar en la filosofía de la disciplina milenaria e inicié mi formación Yogui.

En 2001 comencé prácticas semanales de **Tai Chi, Chi Kung y Nei Kung**.



MyYogaFlower

www.myyogaflower.com

hola@myyogaflower.com



Formación académica

Licenciada en Psicología. Universidad de Belgrano. 2000 – 2004

Introducción a la Sexualidad Humana. **Sexóloga Clínica.** Sociedad Argentina de Sexualidad Humana. 2005

Posgrado de Sexualidad Humana. Sexóloga Clínica. Abordaje clínico con orientación Psicoanalítica. Sociedad Argentina de Sexualidad Humana. 2006

Formación Intensiva en Recursos Humanos. **Selección de Personal.** 2009. UBA. Centro de Estudios Técnicos Administrativos Empresariales.



Experiencia Laboral

Desde el 2016 ejerzo como **Profesora de Yoga Terapéutico Método Myyogaflower** o Clases de Yoga individual, grupal, parejas, niños, empresas.
o Eventos de Yoga y Meditación.

Entre el 2007 y el 2019 trabajé en **alianza estratégica** para múltiples empresas como Consultora Externa de Recursos Humanos.

Entrevistas de admisión del departamento de Salud Mental. Hospital de Clínicas "José de San Martín". 2005 – 2007.

Participación semanal en sesiones de **Terapia de Grupo.** Psiquiatría. Hospital Interdisciplinario Psicoasistencial J. T. Borda.



Ámbito Universitario

Integrante de Cátedra: Sexualidad Humana y Salud Mental.
Universidad de Belgrano. Titular: Jorge Franco



MyYogaFlower