

María García Herrero



Calle Santiago, 16, 3
Madrid - 28013
Móvil: 610 67 01 61
E-mail: kundaliniyoga.maria@gmail.com

Empecé a formarme en técnicas de gestión y desarrollo corporal hace 10 años, a la vez que desempeñaba mi profesión como socióloga, trabajando en el sector del desarrollo social, la cooperación internacional y las ONG. Mi interés por entender cómo funcionamos desde nuestro cuerpo, cómo habitarlos y cómo sanarnos desde él, trabajando en sinergia con la mente, me ha ido llevando a orientar mi vida hacia el trabajo con el cuerpo, incluyendo yoga, masajes y técnicas relacionadas con el movimiento consciente.

Formación académica universitaria

Licenciatura en Ciencias Políticas y Sociología. Universidad de Granada. 1997.

Master Universitario en Desarrollo y Cooperación Internacional. HEGOA-Univ. País Vasco. 2004

Formación en técnicas psico-físicas

- 2014-2015** **Programa Corporal Integrativo.**
Escuela In-Corpore. Antonio del Olmo. Madrid.
Formación de dos años de aprendizaje de bioenergética, movimiento expresivo, terapia corporal, coaching corporal.
- 2010-2011** **Título de Instructora de Kundalini Yoga.**
The Kundalini Research Institute. (Santa Fe. USA)
Formación en asanas, kriyas, pranayama y estructura de una clase de Kundalini Yoga. Teoría y filosofía del Yoga. Mantras y meditaciones.
- Mar.2013** **Profesora de Hatha Yoga**
Sivananda Yoga Vedanta Center (Kerala – India)
Asanas, meditación y pranayama en Hatha Yoga. Conocimientos védicos y filosofía del yoga.
- 2013** **Instructora de Pilates Mat.**
Studio Pilates Madrid.
Posturas de tonificación y activación de los grandes grupos musculares. Desarrollo de secuencias. Hipopresivos.
- 2012** **Quiromasaje y Masaje Deportivo.**
Orthos Academia de Técnicas Corporales. Madrid
Práctica de masaje manual con el objetivo de descarga psico-física, relajante y revitalizante. Uso de maniobras físicas para detectar, eliminar y prevenir la aparición de zonas contracturadas, restringidas y de disfunción.
- 2012** **Formación MAT Activación Neuromuscular - Extremidades Inferiores**
Resistance Institute - Barcelona.Madrid
El programa MAT, desarrollado por Greg Roskopf (Denver, USA), está basado en el estudio avanzado de la biomecánica y la neurofisiología. Habilidades específicas para identificar y corregir desequilibrios musculares optimizar la función muscular de manera muy específica.
- 2013** **ERA Introduction.**
Resistance Institute - Barcelona.Madrid.
Fundamentos de la biomecánica del ejercicio.

- 2014/2016 Maestria en Registros Akashikos, con Claudia Morales Andrade. laenergiadelavida.es
- 2006 Formación en masaje sensitivo y aromaterapia. Raquel Tallón. Centro Sadhana. Sevilla.
- 2005-2006 Formación modular en PNL aplicada a la gestión de equipos y dirección de personas: Asertividad, rendimiento y eficacia en el trabajo, liderazgo, gestión del tiempo.
- 2004/2006 Formación en Reiki I y Reiki II. Usui Tradicional.

Experiencia profesional

- 2006-2013 Práctica de masaje sensitivo y quiromasaje en domicilio.
2010 – 2011 Instructora de Kundalini Yoga . Grupo (80 h.)
Centro El Horno. Madrid
- 2011 Instructora de Kundalini Yoga. Grupo (320 h.)
Centro Nachos . Madrid.
- 2011 – 2012 Instructora Kundalini Yoga – Hatha. Grupo (360 h.)
Centro MANDALA. Madrid.
- 2011 – 2012 Instructora Kundalini Yoga. (14 meses. 112h.)
Clases privadas en La Moraleja. Ref. Margarita López Chicheri.(Solicitar)
Clases privadas de forma eventual.
- 2013 Instructora de Kundalini Yoga en “EnForma”. Centro de Fisioterapia y técnicas corporales. Centro Luminé de Terapias alternativas. (Freelance)
- 2014-2015 Instructora de Kundalini Yoga y Hatha Yoga en BaddeYoga.
- 2014/2015 Realización de 8 Retiros Intensivos de Yoga y Movimiento, con BaddeYoga.