

---

# NEREIDA OLIVIER CADAFALCH

---

## PERFIL

Soy Nereida, natural de Barcelona y llevo 7 años en Donostia. Empecé como practicante de yoga lyengar en el 2005 en la escuela de yoga lyengar de Sabadell (Barcelona). Entre 2013-2016 realicé la formación oficial para obtener la certificación como profesora de Yoga lyengar, por el Ramamani lyengar Memorial Yoga Institute (Pune) India, a través de la Asociación Española de Yoga lyengar. <https://aeyi.org/>. Me he formado en diferentes convenciones europeas con profesores de gran reconocimiento mundial, como Faeq Biria, Patxi Lizardi, Corinne Biria y Christian Pisano.

## EXPERIENCIA

Empecé dando mis primeras clases hace cinco años. Actualmente estoy impartiendo clases de yoga a grupos de diferentes niveles en Donostia, en Tolosa y en la Universidad de Deusto. El Método de yoga lyengar, aunque todavía no es muy conocido en Guipúzcoa, es un método, preciso, intenso y de gran calidad, que cuenta con numerosos practicantes a nivel mundial

## FORMACIÓN

RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA INSTITUTE, PUNA, INDIA / ASOCIACION  
ESPAÑOLA DE YOGA IYENGAR, MADRID, ESPAÑA

## APTITUDES

Mi práctica de yoga me ha aportado, entereza, determinación, equilibrio emocional y claridad intelectual. Me ofrece una mayor conciencia en mi vida. A través de mis clases, tengo el privilegio de poder transmitir todo este conocimiento adquirido

## REFERENCIAS

Escuela de yoga lyengar de Sabadell (Barcelona) - Ramamani lyengar Memorial Yoga Institute (Pune) India - Faeq Biria / Patxi Lizardi / Corinne Biria / Christian Pisano (YOGA IYENGAR MEHOD)

## METODO

La enseñanza de Yoga lyengar, que ofrezco, se basa en los Yogas Sutras de Patañjali, y pone el énfasis en la práctica de Asanas (posturas de yoga) y Pranayama (respiración yóguica).

B.K.S. lyengar, durante toda una vida de práctica y enseñanza, ha definido con precisión todas las acciones que realiza cada parte del cuerpo durante la ejecución de asana y pranayama, dotando así al yoga de una técnica que garantiza una práctica correcta, segura y de máxima eficacia.

Esa precisión es el medio para crear la integración de cuerpo, mente e inteligencia, y desarrollar la profundidad de la percepción y la expansión homogénea de la consciencia a todas las parte del cuerpo.

B.K.S.lyengar ha desarrollado una pedagogía sistemática y progresiva del yoga, así como su aplicación terapéutica, y ha diseñado un gran número de soportes para que todas las personas puedan practicar correctamente, sea cual sea su estado de salud o edad