

YAMILA ESTELLA

YOGA



## RESUMEN FORMACIÓN YÓGUICA

**“Curso de instructor de yoga”** Satyananda Yoga. 3 años, 400hrs. (India y Colombia)

**“Yoga Anatomy Principles”** – Leslie Kaminoff – (200hr) (Nueva York y España)

**“Teacher Training Course”** (Formación de profesores Yoga Alliance) 200h,  
Pensilvania (EE.UU) , Himalayan Institute

**“Reducción del estrés basado en el mindfulness (MBSR)”** según Centro Médico  
Universidad de Massachusetts. Certificado de la Universidad Complutense de  
Madrid.

**India:** (Bihar School of Yoga, 1ª Universidad de Yoga reconocida en el mundo,  
[www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net))

**“Certificado en Estudios Yóguicos”**.- Residencial de 4 meses

**“Gurukul Life Style Course”**.- Residencial 6 meses

**“Mantra Sadhana Shivar” (Navaratri)**

2 años residiendo en el ashram de Bihar School of Yoga

Enseñanzas del **Dalai Lama Dhamma Pada** - Dharamshala

**Londres:** **“Indepth Study”** David Garrigues (ashtanga yoga)

**Estados Unidos:** Retiro de un mes en **Zen Mountain Monastery** (budismo japonés)  
estado de Nueva York

**Tailandia:** Retiro de **meditación en silencio**, Monasterio de Budhismo Theravada  
(Anapanasati – 12 días) (dos años consecutivos)

**Nepal:** Retiro intenso de 2 meses en Kopan Monastery ; **estudio y práctica de meditación** sobre el texto budista tradicional - **Lam Rim** (“Camino Gradual a la Liberación”)

## **ESPAÑA:**

**“Periné y Movimiento”** – Blandine Calais-Germain

**“La compasión en el budismo”** Geshe Zopa

**“Práctica de asanas, teoría y práctica”**- Sw Digambar (Danilo Hernández)

**“La Bhagavad Gita”** Olivia Cátedra

**“La Meditación en el Yoga y el Budismo”** Sw Digambar (Danilo Hernández)

Retiro **Buddhismo Theravada** – Bikku Nandisena

**“Nada Yoga, el yoga del Sonido”** Sw Muktidharma

**“La Meditación en el Raja Yoga”**- Yoga Sutras de Patanjali Sw Digambar (Danilo Hernández)

**“Bases del Kundalini-Tantra”** Sw Digambar (Danilo Hernández)

**“Sadhana Síntesis”**.- **Curso de Formación y Profundización en el Yoga**  
Sw Digambar (Danilo Hernández) 2.005 – 2.007 **(2años)**. Kundalini y Kriya Yoga tradicional

**“Fisiología de la Respiración”** Sw Digambar (Danilo Hernández)

**“Consciencia Desnuda”** Sw Digambar (Danilo Hernández)

**“Prana Vidya”** Sw Digambar (Danilo Hernández)

**“Profundización de Yoga Nidra”** Sw Digambar (Danilo Hernández)

**“Consciencia Desnuda”** Sw Digambar (Danilo Hernández)

**“Yoga Nidra”** Sw Digambar (Danilo Hernández)

**“Antar Mouna”** Sw Digambar (Danilo Hernández)

**“Consciencia Desnuda”** Sw Digambar (Danilo Hernández)

**“Cerebro y emociones”** Universitat Oberta de Catalunya

**Primeros Auxilios en el deporte de la Cruz Roja**

**Katsugen Undo / Seitai** (Barcelona)

Práctica y talleres de **Feldenkrais**

Formación en **Stott Pilates** (Intensive Mat-Plus Program (Suelo))

Formación Internacional de profesores de **Yoga Aéreo© Pilates Aéreo© y Fitness Aéreo**

**Otras formaciones:**

**Licenciada en Ciencias Económicas** por la Universidad Autónoma de Madrid

**Máster Europeo en Administración de Empresas** (ESCP Europe) Madrid-Oxford-Londres

**Idiomas:** inglés (alto), francés (medio), italiano (medio)

**Posgrado universitario en emergencias** (campos refugiados, catástrofes climáticas, crisis extremas...) por la UOC (Universidad Oberta de Cataluña)