
MARTA SANZ

FORMACIÓN YOGA

Profesora certificada 200H por Yoga Alliance.

Curso de Refuerzo inmunitario y Respiración eficiente con Jordi Martí (Centre Iyengar de Barcelona) 20H.

He participado como voluntaria en el Curso de Yoga Oncológico dirigido por Adriana Jarrín, de Fundación Radika 50H.

Dos formaciones de yoga infantil: en 2013 Childplay Yoga con Gurudass Kaur (Shunia Barcelona) 18H; y en 2016 Rainbow kids Yoga con Ieva Wildlovebeamer (Madrid) 27H.

He practicado yoga desde 2008.

FORMACIÓN DOCENTE

Certificado de profesionalidad en Docencia para la formación profesional para el empleo 340H.

Monitora de Activitats de Lleure Infantil i Juvenil N°34286/1 Fundació Pere Tarrés 1999

EXPERIENCIA LABORAL

Actualmente imparto clases grupales regulares y puntuales en diversos **Centros Cívicos y casales de Barcelona** (Matas i Ramis desde 2023; desde 2019 en Can Verdaguer, Font d'en Fargues; i en Can Clariana, en este último, hasta marzo del 2021). También en un **Centro de Medicinas y Terapias Naturales** (Saüc Salut, desde 2021).

Ofrezco **clases para adultos, mamás con bebés, embarazadas y familias; y clases particulares adaptadas** a diversas necesidades. Talleres y seminarios de **Respiración Eficaz y Consciente, de Meditación (Atención plena), de Relajación** y otros a demanda; también retiros en la Naturaleza.

Desde 2021 colaboro en el **Instituto de Psicología especializado en Trauma ALECES**, impartiendo clases particulares complementarias a pacientes en sus procesos de psicoterapia.

Entre 2023 y 2025, he ofrecido sesiones de Respiración eficaz, estiramientos y relajación a algunos de los **equipos sanitarios del CAP de Horta y del CAP de Cassernes**.

Técnica de yoga en un curso de formación de profesores de yoga en Royal Lleida, Centre de Formació de Serveis per l'Educació, l'esports i el Lleure de Lleida (Sep 2021, 120H).

Dirección, gestión e impartición de clases y monográficos de un **Centro de Yoga propio, con un equipo de hasta 7 profesores y programación y organización de otros talleres, cursos,.. impartidos por otros profesionales no fijos en el centro (2017-2021) en Barcelona.**

Anteriormente impartí clases en un Centro de Terapias Holísticas desde 2015 y hasta 2020 (Kumara, en Barcelona). También en otros espacios por el Barrio de Horta desde 2013 (Colegio SA-FA Horta, Ateneu de Horta, Biblioteca Juan Marsé del Carmel, ...).