



MARTA SANZ

INSTRUCTORA DE

Yoga

PRESENTACIÓN

YOGA Y DOCENCIA

- Instructora de Yoga Certificada con más de 4,500 horas de experiencia en la enseñanza. Me especializo en diseñar secuencias adaptadas a las necesidades físicas, mentales y emocionales de mis alumnos, con el objetivo de fomentar la escucha corporal y maximizar los beneficios integrales de la práctica.
- He impartido clases a una amplia variedad de colectivos, desde el público general hasta grupos con necesidades específicas como personas mayores, niños, embarazadas o madres con bebés. Cuento con certificaciones oficiales, y tengo experiencia en diversos estilos, incluyendo Kundalini, Iyengar, Hatha, Ashtanga, Nidra y Restaurativo.

FORMACIÓN

REGLADA

YOGA Y DOCENCIA

- Certificado de Profesionalidad en Instrucción de Yoga
- Certificado de Docencia en Formación Profesional para el Empleo
- Monitora de Actividades de Tiempo Libre Educativo Infantil y Juvenil

FORMACIÓN NO

REGLADA

YOGA

- Certificado de Yoga
 - Yoga, Refuerzo Inmunitario y Respiración Eficiente con Jordi Martí
 - Dos formaciones de Yoga Infantil (ChildPlay con Gurudass Kaur y Rainbow Kids)
- He colaborado como voluntaria y, por lo tanto, he participado como oyente en una de las ediciones de Yoga Oncológico impartido por Adriana Jarrin en la Fundación Radika.

EXPERIENCIA

LABORAL ACTUAL

Experiencia como Instructora de Yoga

- Especialización en Bienestar Integral:
 - Instituto de Psicoterapia del Trauma Aleces: Clases particulares para pacientes en procesos de recuperación. (Enero 2023 - actualidad).
 - Centro de Salud Integral Saüc Salut: Clases regulares grupales y particulares enfocadas en la salud integral. (Septiembre 2020 - actualidad).
- Enseñanza en Centros Cívicos:
 - Centro Cívico Matas i Ramis: Impartiendo clases regulares a grupos. (Marzo 2024 - actualidad).
 - Centro Cívico Font d'en Fargues: Impartiendo clases regulares a grupos. (Octubre 2019 - actualidad)..

EXPERIENCIA

LABORAL ANTERIOR

He impartido clases regulares en diversos centros cívicos de Barcelona (Can Verdaguer, Can Clariana) y en centros privados como mi propio estudio, La Casa del Árbol, y el Centro Holístico Kumara.

Mi experiencia incluye la enseñanza a grupos con necesidades específicas (personas mayores, procesos psicológicos), así como a distintos colectivos en centros educativos y escuelas de arte y danza. También he desarrollado y ofrecido talleres y seminarios para profesionales de la salud y he impartido clases de práctica de yoga a futuros instructores en un centro de formación.