



## ENTREVISTA A LAURA RUIZ

Alumna de la Formación Anual de Profesores 2013-2014 y de la Formación Intensiva de Verano 2014.

**1.) Laura, ¿qué te motivó a hacer por segunda vez la formación de profesores con Amelie?**

Me apetecía mucho hacer un retiro en verano, y pensé que unir la experiencia de un retiro con la de una formación intensiva era un 2x1 muy interesante. Podría disfrutar del descanso, la naturaleza, la comida sana y deliciosa, con el repaso y la profundización en la práctica y los conocimientos que había adquirido durante el año.

Por otro lado, Amelie es una profesora que no te deja indiferente, tiene una fuerza muy potente, y a su lado te das cuenta de que “cuanto más sabes, menos sabes”, de que la sed de yoga (“tapas”) crece cuando más practicas, de que las enseñanzas del yoga son infinitas, y el camino del yoga no ha hecho más que empezar.



**2.) ¿Cuál es para ti la diferencia entre los dos formatos de formación? ¿Qué aporta la formación intensiva y qué aporta la formación anual?**

Con la formación anual pude practicar de forma regular en la escuela durante todo el año (ya que incluye clases ilimitadas), de forma que mi cuerpo ha tenido tiempo para integrar las enseñanzas prácticas realmente bien y me ha permitido avanzar y llevar mi práctica a otro nivel. Además, a nivel teórico, al tener dos semanas entre encuentro y encuentro, tienes tiempo para leer, investigar, estudiar... detenidamente y con calma.

Con el formato intensivo (en Suryalila, Andalucía) no tienes tanto tiempo (¡pasa volando!) pero por el contrario obtienes otros beneficios. Para mí, el principal es poder vivir una experiencia yóguica completa durante 21-24 días: tener la disciplina

de levantarte cada día a las 6.00 a.m para meditar y practicar (pranayama, mantras, asanas...), comer vegetariano, equilibrado y riquísimo, recibir clases teóricas y de metodología durante 6-7 horas al día, estudiar y trabajar en equipo, tener momentos de soledad y reflexión personal combinados con momentos intensos con los compañeros, disfrutar de unos paisajes increíbles (campos de olivos, puestas de sol, luna, estrellas...).

En mi caso, hacer primero la formación anual y después la intensiva, me ha permitido integrar sobre todo la teoría, y en concreto, repasar la parte de anatomía con Martina Wastl me ha ido fenomenal.

**3.) ¿Qué te parece el material que has recibido en el curso, los métodos de enseñanza en las partes teóricas y la calidad / conocimiento de los profesores?**

El material me parece muy completo, incluye un manual de la escuela Yogaroom con todos los contenidos del curso y el libro “Guía Topográfica del Cuerpo Humano”, que viene con un DVD muy útil y visual. La forma de enseñar de Amelie y los demás profesores es muy didáctica y orientada a la práctica y a la auto-investigación. Los conceptos se explican de forma sencilla para que puedan ser asimilados fácilmente. Se combinan los “deberes” individuales con los grupales. En cuanto a los profesores invitados, para mí han sido perfectos, cada uno especialista en su campo, nos ha permitido tener una visión amplia de muchos aspectos del yoga: historia y filosofía, yoga de la voz, alimentación, ayurveda, anatomía energética, sánscrito, yoga para embarazadas...

**4.) ¿Cómo ha cambiado tu relación con el yoga a través de estos cursos?**

Pues siento mi práctica cada vez más estable y gustosa, mi cuerpo más fuerte y más sensible a lo sutil, mi práctica más enfocada a trabajar con todo el cuerpo de forma integrada... Me siento muy feliz cuando miro atrás y veo la cantidad de avances que he hecho en un año a todos los niveles (asana, concentración, cambio personal...). Además, me siento con más confianza a la hora de guiar clases, de forma que compartir mi experiencia y conocimientos con mis alumnos me llena muchísimo, cada vez más. También siento que el estilo de Yogaroom, lento y profundo, energético, exigente, holístico (no solo asana), me encanta y conecta mucho con mi esencia.

**5.) Si tuvieras 3 palabras para evaluar la formación con Amelie y el equipo de Yogaroom, ¿cuáles serían?**

Transformación personal, autenticidad, respeto por las enseñanzas.

\*\*\* El nuevo curso de profesores comienza en octubre 2014 - abril 2015. El curso intensivo de verano tendrá lugar en junio/julio 2015. Puedes recibir más información contactándonos aquí: [info@yogaroom-bcn.com](mailto:info@yogaroom-bcn.com)