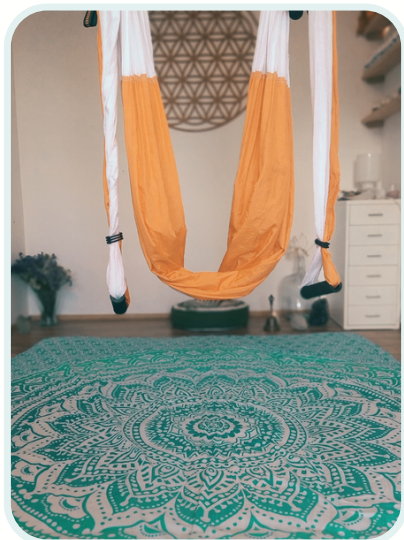
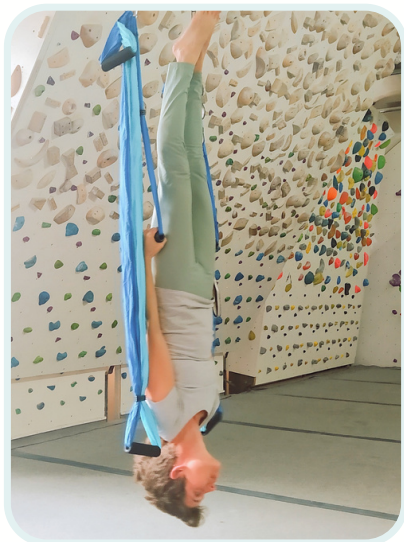




Helena Fernández

TERAPEUTA
MONITORA DE
AEROIOGA



Número

625517380

Correo

hola@sobiraniacorporal.cat

Web

www.sobiraniacorporal.cat

Instagram

[@sobiraniacorporal](https://www.instagram.com/sobiraniacorporal)

Telegram

[@sobiraniacorporal](https://www.telegram.com/@sobiraniacorporal)

PERFIL PERSONAL

Acompanyo a les dones a trobar l'equilibri físic i emocional desde una mirada holística.

Com a monitora d'Aeroioga enfoco el treball físic en les dones per a que coneguin el seu cos i la seva potència. M'agrada acompanyar a les dones a que compreguin la seva naturalesa, els seus cicles i els seus potencials per a que puguin gaudir de la vida sense dolors físics ni emocionals.

HISTORIAL ACADÈMIC

Teràpia Craneosacral, Upledger Institut.

Teràpia floral, amb Jordi Cañellas.

Craneosacral Biodinàmica, amb Cristina Ratti.

Curs de Registres Akàshics, amb Irene Chaves.

Monitora d'Aeroyoga, per Rafael Martínez.

Massatge Aeri, Euespa.

EXPERÈNCIA LABORAL

- *Terapeuta holística*

Des de 2007

Treballó acompanyant a persones a trobar el benestar físic i emocional, a la meua consulta Sobirania Corporal. També he col·laborat amb la Doctora Masdéu, a Terrassa.

Guio tallers enfocats a donar eines per a que les persones compreguin el seu cos físic i puguin treballar per elles mateixes en el seu equilibri intern. Qualsevol bloqueig físic està relacionat amb una emoció, la meua tasca és ajudar a comprendre què ens vol dir el cos.

- *Monitora d'Aeroyoga*

Desde 2021

- Ofereixo classes presencials i online per a dones, enfocant l'exercici físic en l'escolta interna del cos i adequant-lo al cicle menstrual.

- *Massatge Aeri*

Desde 2021

- Ofereixo massatge esportiu, descontracturant o relaxant, només per a dones. Tenint en compte el cos femení i les seves necessitats. A la meua consulta Sobirania Corporal.