

INFORMACIÓN PERSONAL



Corrales Gordo Aranzazu

📍 Carrer del Mar, 13, 08338 Premià de Dalt (España)

☎ (+34) 629087188

✉ aranzazucg@gmail.com

🌐 www.yogaterapeuticoabarcelona.com

💬 Skype aranzazucg

EXPERIENCIA PROFESIONAL

10/2018–presente

Formadora de Yoga-sūtra y canto védico

Portals de Yoga, Mallorca (España)

Creación, diseño e impartición del Programa de estudio de Yoga-sūtra y canto védico, proceso teórico-práctico de acercamiento y profundización a los aspectos tradicionales del yoga clásico.

Impartición mensual de sesiones de 6h y creación de material offline y online de apoyo.

Seguimiento de alumnos entre sesiones del programa.

10/2018–presente

Formadora de canto védico

Alumnos individuales (presencial y online), Premià de Dalt (España)

El Canto Védico es la forma tradicional de recitación de los Veda. Desde sus inicios, hace miles de años, pone especial cuidado y atención en preservar celosamente la pronunciación correcta para conectar con el nivel vibratorio de cada sonido. Se recitan mantras en sánscrito mediante tiene una sola regla: repetir exactamente lo que el profesor recita. Profesor y estudiante se sientan uno frente a otro para escuchar con claridad y atención y uno recita y el otro repite hasta que no comete errores. Imparto sesiones de esta enseñanza de forma presencial y online.

06/2015–presente

Yogaterapeuta

Santya Yoga (sala propia), Premià de Dalt (España)

Acompañamiento individual de procesos terapéuticos utilizando las herramientas del yoga. Orientación personalizada hacia un estado óptimo de salud desde el yoga.

10/2012–presente

Profesora de yoga grupal

Santya Yoga (sala propia), Premià de Dalt (España)

Diseño e impartición de clases teórico-prácticas de yoga grupal del estilo Viniyoga. Seguimiento de los alumnos. Creación de programa anual (oct-junio o sept-julio) de prácticas con enfoque terapéutico para objetivos específicos.

10/2012–presente

Profesora de yoga individual

Santya Yoga (sala propia), Premià de Dalt (España)

Diseño e impartición de clases teórico-prácticas de yoga individual del estilo Viniyoga. Seguimiento de los alumnos. Creación de programa anual (oct-junio o sept-julio) de prácticas con enfoque terapéutico para objetivos específicos.

10/2009–presente

Profesora de yoga

Associació Cultural i Esportiva Telefònica, Sant Adrià de Besòs (España)

Diseño e impartición de clases teórico-prácticas de yoga grupal del estilo Viniyoga. Seguimiento de

los alumnos. Creación de programa anual (oct-junio o sept-julio) de prácticas con enfoque terapéutico para objetivos específicos.

- 09/2017–02/2019 **Tutora especializada en filosofía yóguica tradicional**
Pranamanas Yoga Terapéutico, Barcelona y Valencia (España)
Especialista en la tradición del yoga (Viniyoga: Krishnamacharya, Desikachar) en las formaciones de Pranamanas Yoga Terapéutico en Barcelona y Valencia. Preparación e impartición de sesiones sobre Yoga-sūtra y otros aspectos de la tradición.
Tutora de alumnos en sus procesos yogaterapéuticos individuales dentro de una formación de 12 seminarios.
- 09/2016–06/2017 **Formadora de Yoga terapéutico tradicional**
Equilibrium Bhakti Yoga Shala, Barcelona (España)
Preparación e impartición de sesiones de yoga terapéutico tradicional dentro del 4º curso de la formación de Profesorado de yoga de Equilibrium Bhakti Yoga Shala.
- 10/2014–06/2015 **Tallerista de hatha yoga**
CIOD Ajuntament de Sant Adrià de Besòs, Sant Adrià de Besòs (España)
Diseño e impartición de clases teórico-prácticas de yoga grupal del estilo Viniyoga. Seguimiento de los alumnos. Creación de programa anual de prácticas con enfoque terapéutico para objetivos específicos.
- 09/2012–07/2013 **Profesora de yoga grupal**
Natural, centre de teràpies, Sant Adrià de Besòs (España)
Diseño e impartición de clases teórico-prácticas de yoga grupal del estilo Viniyoga. Seguimiento de los alumnos. Creación de programa anual de prácticas con enfoque terapéutico para objetivos específicos.
- 10/2009–06/2011 **Profesora de yoga**
Francisca Ordóñez González, Sant Adrià de Besòs (España)
Diseño e impartición de clases teórico-prácticas de yoga grupal del estilo Viniyoga. Seguimiento de los alumnos. Creación de programa anual (oct-junio o sept-julio) de prácticas con enfoque terapéutico para objetivos específicos.
- 10/2008–12/2009 **Tallerista de yoga**
Centre Cívic Guinardó, Barcelona (España)
Diseño e impartición de clases teórico-prácticas de yoga grupal del estilo Viniyoga. Seguimiento de los alumnos. Creación de programa anual de prácticas con enfoque terapéutico para objetivos específicos.
- 01/2008–06/2011 **Profesora/tallerista de yoga**
Calaix de Cultura SL, Alella (España)
Diseño e impartición de clases prácticas de yoga grupal del estilo Viniyoga. Seguimiento de los alumnos. Creación de programa anual de prácticas con enfoque terapéutico para objetivos específicos.
- 10/2006–12/2008 **Monitora de yoga**
Esportiu Poblenou Mar Bella SL, Barcelona (España)
Diseño e impartición de clases prácticas de yoga grupal del estilo Viniyoga. Seguimiento de los alumnos. Creación de programa anual de prácticas con enfoque terapéutico para objetivos específicos.

EDUCACIÓN Y FORMACIÓN

- 09/2018–09/2018 **Primeros auxilios. 50h**
Aptitude Consulting SL, Barberà del Vallès (España)
- 10/2014–07/2018 **Título de Yogaterapeuta. 629h**
Pranamanyoga Escuela de Yoga Terapéutico (España)
Diferentes herramientas atendiendo a la visión clásica del yoga de la constitución del ser humano, físico, energético, psíquico y espiritual.
Aprendizaje del observar. Aprendizaje del interpretar. Aprendizaje del proponer
- 08/2016–04/2017 **Viniyoga Yoga Therapy Training. 330h**
Krishnamacharya Healing Yoga Foundation, Bruselas (Bélgica)
Cursados 2 de los 6 módulos de Viniyoga Yoga Therapy Training.
- 2011–2013 **Estudi Yoga-sūtra. 30h**
Estudi i aplicació del ioga (Montserrat Serra), Barcelona (España)
- 2010–2011 **Aplicación del pranayama. 16h**
Estudi i aplicació del ioga (Montserrat Serra), Barcelona (España)
- 09/2010–09/2010 **The breath of life. 32,5h**
Krishnamacharya Healing Yoga Foundation, Londres (Reino Unido)
- 2008–2010 **L1000 Yoga Teacher. 500h**
Krishnamacharya Healing Yoga Foundation, Londres (Reino Unido)
Historia yoga. 15h
Filosofía yoga. 50h
Fundamentos de asana. 17h
Asana. 45h
Planificación del curso. 60h
Habilidades de observación. 20h
Fundamentos de pranayama. 35h
Fundamentos de dhyana. 28h
Mantra y canto. 25h
Método de enseñanza. 45h
Anatomía y fisiología. 35h
Sesiones prácticas. 50h
Sesiones con mentor. 25h
Sesiones de observación de grupo. 25h
Sesiones de enseñanza supervisadas. 25h
- 10/2006–06/2010 **Profesorado de yoga 800h**
Federación Nacional de Yoga Sadhana, Barcelona (España)
Dominio de las técnicas específicas de yoga (350h)
Programación de actividades de instrucción (250h)

Metodología de la instrucción en sesiones de yoga (200h)

COMPETENCIAS PERSONALES

Lengua materna español, catalán/valenciano

Lenguas extranjeras

	COMPRENDER		HABLAR		EXPRESIÓN ESCRITA
	Comprensión auditiva	Comprensión de lectura	Interacción oral	Expresión oral	
inglés	C1	C2	C1	C1	C1
francés	A2	C2	B1	B1	B1
italiano	A2	C2	A1	A2	A2
portugués	A2	C2	A2	A2	A2

Niveles: A1 y A2: usuario básico - B1 y B2: usuario independiente - C1 y C2: usuario competente
Marco común Europeo de referencia para las lenguas

Competencias comunicativas

Excelentes competencias comunicativas.

Comunicación oral y escrita: Capacidad para expresarme claramente y de forma convincente. Talento natural. Organización clara y lúcida del discurso hablado y escrito. Facilito la capacidad de comprensión del lector u oyente. Riqueza léxica y precisión sintáctica.

Experiencias: Licenciada en periodismo por la UAB (1994-1999). Trabajo como periodista y redactora en empresas públicas y privadas. Redactora y correctora de informes en castellano, catalán e inglés. Técnica de comunicación en organizaciones no gubernamentales. Redactora en medios locales y especializados de textos de yoga y canto védico. Traductora de artículos periodísticos de yoga y canto védico del inglés al castellano o catalán.

Escucha: capacidad para detectar la información importante de la comunicación oral, separar el grano de la paja.

Información: capacidad de jerarquía y síntesis y de trabajo con cantidad y múltiples niveles de información.

Competencias de organización/gestión

Adaptable. Soy capaz de permanecer eficaz dentro de un medio cambiante, ante nuevas tareas, retos y personas.

Como estudiante y practicante de yoga desde hace muchos años, poseo grandes dosis de **automotivación**.

Tengo gran **capacidad crítica** para evaluar situaciones y proponer líneas de acción tomando decisiones lógicas imparciales y razonadas.

Propongo soluciones imaginativas y originales. Innovo e identifico alternativas contrapuestas a los métodos y enfoques tradicionales gracias a mi **creatividad**.

Dispongo de gran **capacidad de decisión** y de precisión para establecer líneas de acción adecuadas en la resolución de problemas.

Por mi **resiliencia**, soy capaz de mantenerme firme ante acumulación de tareas o responsabilidades y puedo trabajar en situaciones de estrés.

Dispongo de un buen caudal de **energía**, que me permite crear y mantener un nivel de actividad adecuado. Muestro control, resistencia y capacidad de trabajo.

Soy **flexible** y modifico el comportamiento adoptando un tipo diferente de enfoque sobre ideas o criterios.

Tengo claro cómo vivo, percibo y siento el yoga y cómo deseo transmitirlo, de modo que trabajo de forma **independiente** sin deseo de agradar a terceros. Puedo poner en duda un criterio o línea de acción, propio o ajeno, sin sentirme mal con ello.

Me considero una persona **íntegra**.

Causo buena impresión a otros, perdurable en el tiempo. Mi **impacto** es positivo en las personas con quienes me relaciono.

Poseo **iniciativa** para generar una influencia activa en los acontecimientos, visión de oportunidades y

actuación por decisión propia.

Lidero grupos y proyectos de forma innata y natural mediante métodos interpersonales de guía a individuos o grupos hacia la consecución de un objetivo.

Soy **meticulosa** en la observación del detalle y resuelvo tareas, áreas y elementos, independientemente de su insignificancia.

Poseo grandes dotes de **planificación y organización** para realizar de forma eficaz un plan apropiado de actuación personal o para terceros con el fin de alcanzar un objetivo.

Dada mi trabajo interno y empatía, dispongo de **sensibilidad interpersonal** para desarrollar un buen conocimiento de los otros y del grado de influencia personal que ejerzo sobre ellos.

Soy **sociable** y me mezclo fácilmente con otras personas. Abierta y participativa.

Tengo facilidad el **trabajo en equipo**, participando como miembro integrado en un grupo y obtener un beneficio como resultado de la tarea a realizar, independientemente de los intereses personales.

Competencias relacionadas con el empleo

Mi **adaptabilidad** me permite responder a las situaciones cambiantes de las clases grupales, individuales o de las formaciones.

Mi **automotivación** me mantiene optimista y dispuesta cuando el exterior varía y cambio el rumbo.

Mi **capacidad crítica** me permite mejorar y evolucionar.

Mi **creatividad** facilita que mis sesiones sean únicas y un regalo para cada alumno.

Mi **capacidad de decisión** me permite responder eficazmente a las situaciones o problemas que puedo hallar.

Mi **resiliencia** me mantiene en pie en las épocas de aprendizaje más intenso y aparentemente duro.

Mi **energía** y la disposición que hago de ella me sirve de ejemplo para los alumnos y me allana el camino de llegar a todas mis tareas profesionales y vitales cómodamente.

Mi **flexibilidad** me permite soltar el ego y entregarme a mi tarea solidariamente.

Mi **independencia** me permite crear nuevas formas de acercar la tradición del yoga al mundo actual.

Mi **integridad** hace que no me pierda en ese camino.

Cuido que mi **impacto** sea positivo en las personas con quienes me relaciono.

Mi **iniciativa** me ayuda a abrir nuevos caminos.

Mi **liderazgo** me facilita guiar desde el gozo y teniendo en cuenta a los demás y al objetivo simultáneamente.

Mi **meticulosidad** me permite ser una estudiante sin fin y de gran honestidad y fidelidad por la fuente de mi trabajo.

Mis dotes de **planificación y organización** me ayudan a gestar programas de estudio y cursos anuales de desarrollo de aprendizaje para mis alumnos individuales y grupales.

Mi **sensibilidad interpersonal** coopera conmigo para ser receptora del otro en las sesiones terapéuticas.

Mi **sociabilidad** me permite crear clases distendidas y con gran sentido y comodidad de ser uno mismo respecto a los alumnos.

Mi capacidad de **trabajo en equipo** me facilita trabajar en conjunto con otros profesionales o escuelas.

Competencias digitales

AUTOEVALUACIÓN				
Tratamiento de la información	Comunicación	Creación de contenido	Seguridad	Resolución de problemas
Usuario competente	Usuario competente	Usuario competente	Usuario competente	Usuario competente

Competencias digitales - Tabla de autoevaluación

Otras competencias

Licenciada en periodismo por la UAB. 1999.

Técnica, redactora, informadora, asesora, educadora y administrativa en las administraciones

públicas de Sant Adrià de Besòs y Premià de Dalt (1999-2017).

Profesora de **taichi y qi gong** por la Escuela Melqur y Zenit Shiatsu, respectivamente (2004-2007).

2015-actualidad: miembro de **Krisol, un espai per als infants**, asociación de familias y maestras promotora de la creación y consolidación de la **Escuela Krisol Waldorf Steiner** de Premià de Dalt. Voluntaria en junta directiva, gestión y organización de la asociación, creación de la identidad, responsable de la comunicación interna (boletines, protocolos, circuitos) y externa (web, publicidad corporativa).

2001-2011 y 2017-actualidad: **Técnica de comunicación y publicidad y administrativa** de **Zènit Vertical** (socia de la empresa desde 2006).

2015-2017: **Asesora del proyecto Pla de Barris** en el barrio Santa Anna de Premià de Dalt.

2010-2011: **Responsable de comunicación y captación de recursos** del **Projecte Boscos de Muntanya**.

2005-2010: **Columnista de opinión** en L'Independent de Sant Adrià y **coordinadora de redacción y redactora** de la revista **Conciencia sin fronteras**.

2005-2006: **Técnica de estrategias de la comunicación** en el **Ayuntamiento de Sant Adrià de Besòs**.

2004-2005: **Directora del Casal de Cultura** de Sant Adrià de Besòs

2003-2004: **Traductora y correctora freelance** en las revistas de **Snow Planet Base**.

2002-2004: **Administrativa** en **Pla de Besòs e informadora y técnica social**.

2000-2002: **Informadora juvenil** en el **PIJ de Sant Adrià**. **Redactora** de Punt i Seguit, revista juvenil municipal.

1999-2000: **Técnica de comunicación** en el Ayuntamiento de Sant Adrià.

1996-1999: **Redactora** del diario **Àrea Besòs** de Sant Adrià.

Cursos

Organización del trabajo administrativo. Diputació de Barcelona. 40 h

Comunicación corporativa. Diputació de Barcelona. 30 h

Diseño y contenido de páginas web. Diputació de Barcelona. 40 h

Permiso de conducir B