

CV ALVARO SÁNCHEZ DE OCAÑA



EXPERIENCIA COMO PRACTICANTE, PROFESOR DE YOGA Y DE MEDITACIÓN

Septiembre 2004, Empiezo a practicar Yoga con regularidad

Enero 2005, Conozco a mi maestra de Yoga Kathy Páez

Año 2007, 200 h. Formación en Bioenergética y procesos somáticos - Liliana Armúa - L'Ametlla de Mar

Año 2008, 80 h. Formación Meditación Shiné (4 niveles) en Sakya Tashi Ling - Venerable Lama Dondrub (Niveles 1, 2 y 3) y Muy Venerable Lama Jamyang Tashi Dorje Rinpoche (Nivel 4)

Septiembre 2009, Imparto las primeras clases de Yoga en CEM La Cala de L'Ametlla de Mar

Abril 2009, Curso de 120 h. de Meditación Vipassana en Dhamma Neru como estudiante nuevo.

Mayo 2010, Curso de 120 h. de Meditación Vipassana en Dhamma Neru como estudiante antiguo.

Septiembre 2010 a Junio 2011, Imparto Clases de Yoga para niñas y niños de primaria en Escola Sant Jordi de L'Ametlla de Mar

Octubre 2010, 20 h. Seminario de Meditación Budista con Rigpa España y el Muy Venerable Lama Sogyal Rinpoche

Octubre 2011, Servidor en el Centro de Meditación Vipassana Dhamma Neru (corta estancia)

Septiembre 2011 a Junio 2012, Imparto Clases de Yoga para adolescentes en Institut Maré de Deu de la Candelera - L'Ametlla de Mar

Junio 2011 / Junio 2012, 200 h. Formación Vinyasa y Yin Yoga en Zentro Yoga Barcelona con Kathy Páez

Octubre 2015, Servidor en Dhamma Neru (corta estancia)

Noviembre 2012 a Mayo 2013, Imparto Clases de Yoga en Iogashala Amposta

Septiembre 2012 a Junio 2013, Imparto Clases de Hatha, Vinyasa y Yin Yoga en el Pabelló d'Esports Municipal de L'Hospitalet de l'Infant

Noviembre 2013, 30 h. Seminario Budismo Dzogchen con el Muy Venerable Maestro Chogyal Namkhai Norbu en Barcelona - Kundusling Asociación Cultural de la Comunidad Dzogchen de España

Septiembre 2014, Abrimos nuestro centro de Yoga: Jivana Yoga con 16 clases de Yoga por semana: Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Yoga Family, Yoga Embarazadas, Yoga Senior y Meditación Shiné

Octubre 2014, 6 créditos - Formación en masaje Abhyasa Ayurveda - Escuela Internacional de la Cultura Ayurveda, Barcelona

Enero 2020, Abrimos Inspira Yoga Room - L'Ametlla de Mar (con el método del Yoga de la Presencia)

Septiembre 2021 hasta la actualidad, Imparto Clases de Yoga regulares en El Perelló - Associació de Dones Rosa Blanca

Septiembre 2022 hasta la actualidad, Imparto clases regulares de Hatha, Vinyasa y Yin Yoga en L'Ametlla de Mar - Associació Dones Endavant

Marzo a Agosto 2023, 100 h. Formación en Yoga Nidra "Guardianas del Descanso" con Maga Angueira

Septiembre 2023 hasta la actualidad, Clases de Yoga particulares a domicilio adaptadas a alumnos con limitaciones físicas.