



# ESCUELA DE YOGA Y SALUD

*Violeta Arribas*



*“Ser artífice de tu bienestar con amor y consciencia es la mayor riqueza, te convierte en arquitecto de tus sueños.” – Violeta Arribas*

Te doy la bienvenida a mi Escuela de Yoga y Salud Online, donde te acompañaré desde mi experiencia de 18 años en Ayurveda, Yoga, Meditación y Vida Saludable, para que recuperes la armonía en tu cuerpo y en tu mente, alcanzando tu mejor versión. El potencial ya está en ti, solo te guiaré para descubrirlo y que florezca en plenitud.

## *¿A qué esperas para Sanar, Conocerte y ser Feliz?*

Yo misma perdí la salud en el 2005 al sufrir un trastorno de ansiedad, somatizando en el cuerpo el desequilibrio que el estrés había generado en mi mente. El sufrimiento me impulsó a indagar los motivos a través de sistemas integrales de salud y autoconocimiento. Al profundizar en ellos, sané. Comencé a vivir en sintonía conmigo y con la naturaleza, acompañando a otros en la senda del bienestar y el desarrollo personal. *(+sobre mí al final)*



## QUÉ INCLUYE LA ESCUELA

Mi escuela online se basa en un trabajo continuado e interconectado a través del año académico (Sept. a Junio), cuyo eje principal son mis **clases en directo por Zoom Martes y Jueves de 19.30 a 21 h ( aunque se pasan grabadas después)**. Incluye también material extra digital cada mes y Dtos en cursos , retiros y consultas.

Cada mes hay un tema principal sobre el que giran las clases o se relacionan tangencialmente: Energía, Sueño, inteligencia emocional, sistema endocrino y chakras, shatkarmas o técnicas de purificación, Alimentación saludable, Autoestima, etc. **Cada clase se divide en dos partes , la 1ª dedicada al trabajo sobre el cuerpo y energía ( con asanas, pranayama , relajación) y 2ª con trabajo de meditación + profundización en el tema del mes con resolución de dudas y puesta en común.**

### Tres horas de clase semanal

Hatha Yoga, Meditación.  
Profundizar temas vida  
saludable, emociones, etc.  
(Directo + grabación)

### Material Extra Mensual

Audios, recetas, Meditaciones,  
Textos complementarios, etc.

### DESCUENTOS

30% Dto. En otros talleres y  
cursos online y 10% Dto. Retiros  
y consultas ayurveda

### Comunidad

Apoyo de la comunidad de  
alumnos por wasap y directos y  
acceso a dudas con la profesora

**Esta modalidad de inscripción tiene un coste de 35 €/mes ( 30 € si eliges pago trimestral).** En el caso de querer solo acceso a las grabaciones serían 25 € mes, y no incluye descuentos, recursos adicionales, ni tutorización con la profesora.

## ¿Qué lograré a lo largo del curso?



- Ganarás paz mental y reducirás el estrés
  - Aumentará tu energía vital y tú concentración
  - Comprenderás los patrones que te limitan y aprenderás a liberarte de ellos
- Resolverás conflictos con ecuanimidad
- Mayor autoestima y amor a ti mism@
  - Te responsabilizarás de tu salud
  - Te perdonarás y empoderarás
- Mejorarás de diversas dolencias físicas y psicosomáticas y prevendrás otras.
  - Mejorarás la calidad del sueño

## ¿ Qué Necesitaré?

Será imprescindible estar dado de alta en Zoom, disponer de ordenador con cámara y conexión wifi estable. Disponer de esterilla, manta, cojín/es, y bloques o algo similar ( libro grueso/ ect). Recuerda poner modo vista del hablante en la pantalla de Zoom, para ver solo a la profesora en pantalla.

- El alumno podrá conectarse en directo cualquier martes y/o jueves en los horarios de clase, o bien acceder a las grabaciones de dichas clases, para ejecutarlas cuando quiera. El alumno dispone de dos semanas para acceder a cada clase, realizarla o repetirla, pasado ese tiempo los enlaces se borran automáticamente.



- Compromiso con la práctica regular de las 3 horas de clases semanales, y continuidad durante el curso para poder ver los resultados. Siempre puedes darte de baja cuando quieras pero recuerda que aunque hay beneficios que se presentan en un corto espacio de tiempo de práctica, la transformación profunda solo sucede con una práctica regular y continuada en el tiempo

## QUIERO APUNTARME

- Para inscribirte deberás mandar wasap a Violeta Arribas ( tfno 620325071) . Después se abonará la mensualidad o trimestre antes de la 1ª clase del mes, mediante transferencia al Nº de cuenta de Violeta Arribas: **ES59 1465 0100 9417 5192 8916** ( Solo los alumnos del curso anterior pueden realizarlo por bizum)

- El curso 2023-24 comienza el martes 5 de Septiembre, pero puedes empezar el mes que quieras.

- Solo la primera vez se permite incorporarse a mediados de mes y abonar media mensualidad.

- Si por alguna circunstancia algún día no se pueda impartir la clase en directo se cambiará la fecha y/o se dejará grabada previamente para que el alumno pueda practicarla .

- Los alumnos inscritos en la modalidad normal ( que incluye los directos) avisarán de sus patologías a la profesora con anterioridad. En caso de querer darse de baja se comunicará la misma por wasap antes del comienzo del nuevo mes.

**En la sig. página tienes información sobre el recorrido de Violeta Arribas en el mundo de la salud holística y las sendas de transformación y autoconocimiento.**

## Sobre Violeta Arribas Álvarez:



Madrileña y licenciada en Marketing, tras superar en 2004 un trastorno de ansiedad gracias al Yoga, decide abandonar su trabajo en una multinacional, dedicándose por entero en Madrid al estudio y práctica de la meditación y el hatha yoga. Poco después viaja a India para seguir profundizando en dichas disciplinas. Vive y estudia en un Ashram de Rishikesh durante un año; allí se forma como profesora de Hatha, Mantra y Nidra Yoga con la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati; También se forma en filosofía del yoga, meditación y Yoga Sutras, con Swami Dharmananda, Maestro del Ved Niketan Dham Ashram. Para completar su formación, estudia meditación Vipassana en el reconocido Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala, lugar de residencia del Dalai Lama. Aunque ya había estudiado meditación y filosofía Zen, realiza un

seminario en Japón con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto. Estudiosa de la neurociencia de la meditación, y de la influencia de la psicología oriental en las psicologías modernas.

Violeta se forma como consultora de salud y terapeuta de la medicina Ayurveda, ( estilo de vida, nutrición, farmacopea, desintoxicación, etc) a través del Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India. Se especializó en el tratamiento de la ansiedad y los trastornos derivados, a través de las técnicas yóguicas y los tratamientos ayurvédicos.

En 2007 funda en Madrid, su centro de Yoga, psicología y medicina Ayurveda, Padmasana Center, que tras 13 años se convirtió en un referente de la salud holística de la capital española. Por donde han pasado miles de alumnos y pacientes, algunos de ellos muy conocidos.

Durante esa etapa, regresó a India en otras 16 ocasiones, mas de la mitad formando parte de su expedición anual “Himalayas y Yoga”, donde conduce a pequeños grupos hacia el “viaje interior”, a través de encuentros y prácticas con maestros de yoga y meditación, y a la aventura del viaje “exterior” con un espectacular trekking de alta montaña por diferentes rutas de los Himalayas.

En su centro formó a más de 200 profesores de Yoga y meditación a lo largo de una década y a 100 terapeutas ayurvédicos, e impartió conferencias, seminarios y cursos relacionadas con la salud alternativa, en diferentes organismos y centros, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras, destacando entre otros:

\* Yoga para enfermos mentales crónicos. CRPS de la Elipa. Consejería de Sanidad de Madrid ( 2011-2012),. \* Conferencia Yoga y Ayurveda para la ansiedad y el estrés. Feria Biocultura 2016 Madrid. \* Meditación Mantra Yoga . Fundación Tomillo con Pablo D’Ors. Madrid (2014). \* Ayurveda y yoga en pacientes con ELA. Fundación Once de Madrid 2013. \* Mente y Yoga. Madrid Yoga Congress 2018 \* Yoga del sonido y canto védico: Escuela de Yoga Bindu de Danilo Hernández – Madrid 2017. \*Yoga para la salud integral. Cumbre Internacional de Yoga de Copán- Honduras 2019. \*Ayurveda contra el cáncer. Ecocentro Madrid 2011. \* Jornadas Madrileñas de Yoga con Danilo Hernandez 2014-2015. \*Liberar la mente del miedo. Biocultura Madrid 2017. \* Mantra y Yoga del sonido. Formación de profesores de Yoga del Maestro Surinder Singh. Rishikesh India 2012.

Ha sido entrevistada varias veces en radio y tv, y ha escrito artículos para distintas revistas de yoga y salud natural.

En 2019 y siguiendo su gran pasión desde niña, el contacto directo con la naturaleza, abandona la ciudad y se retira a la vida en el campo en Extremadura, desde donde lanza su proyecto “Extrema Consciencia”. En él, aparte de ofrecer online sus tradicionales clases de yoga y meditación, consultas de salud y nutrición ayurveda, y distintos talleres, dirige retiros y cursos presenciales en enclaves naturales de gran valor ecológico, donde se fusionan las enseñanzas y técnicas de crecimiento y autocuidado personal , con la observación, interpretación y conservación de la naturaleza, ya que para ella no hay desarrollo humano posible sin integrar el cuidado medioambiental para transformar nuestros hábitos a un estilo de vida sostenible y benéfico para el planeta.

Ha escrito dos obras para el grupo ANAYA, una para adultos :“ Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral” de Alianza Editorial, y “ El gato yogui y el bosque que meditaba”, yoga y meditación para niños, Edit. Oberon. En la actualidad prepara su tercer libro.

Violeta es Guía de la Naturaleza, por la Escuela Superior de Medioambiente, avalado por el Colegio Oficial de Biólogos de Madrid. Es miembro de la Sociedad Extremeña de Zoología ( SEZ), de la SEAS (Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el estrés), y Presidenta de la Asociación FEFES Salud Mental Navalmoral. Entre sus aficiones destacan el alpinismo, la fotografía de naturaleza y la lectura