

YOGA

ALINEAMIENTO

A close-up photograph of a woman in a yoga pose, with her arms raised and hands near her head. She is wearing a dark grey t-shirt. The background is a plain, light-colored wall. The text 'YOGA ALINEAMIENTO' is overlaid on the top half of the image.

CLASES

a domicilio y/o
personalizadas.

@yaizayoga

Yaiza
Ortiz Tejero

YOGA ALINEAMIENTO

INTRO

Yoga es la herramienta intelectual que te hace comprender y habitar mejor el mundo. A través del trabajo del cuerpo, cultivamos una mente clara, disciplinada y serena.

“Te conviertes en lo que te concentras”.



CONTENIDO



04 Trabaja la mente desde el
cuerpo.

Presentación

05 Concepto.

Sobre el yoga Iyengar

06 Formación y experiencia.

Sobre mí

08 Definición, objetivo, tarifas.

El servicio

10 Contacto.

04

TRABAJA LA MENTE
DESDE EL CUERPO

@YAIZAYOGA

SOBRE YOGA IYENGAR

Yoga no es una disciplina únicamente física; es un enfoque integral de la vida que fortalece, equilibra y armoniza cuerpo, respiración, mente y valores; potenciando así tanto el bienestar como el rendimiento físico y mental. El primer paso es abordar el cuerpo ya que un cuerpo fuerte y sin dolencias nos permite ocuparnos de lo demás.

Yoga Iyengar contempla un sistema de asanas (posturas) que implica:

Complejidad técnica, la cual nos ofrece una puerta de entrada a nuestro interior, yendo desde las capas más externas del cuerpo hacia las más profundas.

Secuencia, un sistema o estructura que permita desarrollar la práctica con un determinado fin.

Tiempo, indispensable para que los cambios bioquímicos y estructurales en nuestro cuerpo den lugar.



“¿Quién vive nuestra vida?”

Distinguimos en las asanas (posturas) dos fases: *fase conativa*, que es el aprendizaje inicial: qué debe hacer el cuerpo, cómo ajustar la postura y coordinar las acciones necesarias... Con la repetición, el esfuerzo físico se atenúa, dando paso a la *fase cognitiva*.

Aquí la mente profunda se integra en la asana (postura): libre ya de la distracción que provocan el esfuerzo o la incomodidad, la atención se afina y se limita a observar y escuchar, permitiendo que la experiencia se vuelva más consciente e interior. Lo que llamamos meditación en acción.



SOBRE MI

Soy profesora titulada en Vinyasa Yoga (200h) y estoy en continua formación especializada en la pedagogía del Método Iyengar -en Sadhana de Yoga, Málaga-, una escuela que pone el foco en la precisión biomecánica de la práctica de yoga y en su enfoque terapéutico.

Acompaño a las personas a mejorar su bienestar físico y emocional a través de una práctica técnica, segura y transformadora.





EXPERIENCIA

Instructora de yoga Centro yoga Nauè.
Valladolid/ Mayo 2025 presente.

Instructora de yoga Instructora de yoga
Centro Cívico Parquesol. Valladolid / Mayo
2025 - Junio.

Instructora de yoga Club Social Hípica.
Valladolid / Mayo 2025 presente.

Instructora de yoga Areogym, Valencia. /
octubre 2024 diciembre 2024.

En todos los casos: planificación e
impartición de clases grupales y privadas,
enfoque en alineación, uso de soportes,
respiración y relajación.



08

Definición del servicio

Sesiones de yoga regulares (formato grupal o individual) de 1 o 2 horas de duración.

Adaptación de las clases a distintos perfiles y niveles.

Enfoque integral: cuerpo, mente y funcionalidad cotidiana.

Posibilidad de incorporar talleres temáticos o clases especiales (estaciones del año, enfoque terapéutico, movilidad para deportes específicos, etc.).



OBJETIVOS DEL SERVICIO

Fortalecer el cuerpo desde la conciencia del movimiento. Ganar **flexibilidad** de forma progresiva y segura.

Calmar la mente a través del cuerpo presente.

Explorar y **conocer el cuerpo** con profundidad.

Aprender **higiene postural**.

Vivir con más calma, **equilibrio y claridad**.

Mantener **articulaciones sanas** y **musculatura joven**.

Habitar el cuerpo como herramienta de **bienestar**.

Recuperar **funcionalidad** para el día a día.

Transformar el esfuerzo físico en conciencia interior.

PARA QUIÉN

Personas que quieren comenzar a practicar yoga pero no tienen tiempo de asistir a clases en centros específicos.

Personas que quieren una clase individualizada, con objetivos concretos.



Para quien quiera refinar su inteligencia y su cuerpo.

Personas mayores o con movilidad limitada que busquen moverse sin impacto.

Personas que llevan tiempo en yoga pero sienten que les falta profundidad en su práctica y sus conocimientos.

Personas individuales o grupos reducidos que buscan bienestar físico y mental.

Deportistas (tenis, pádel, fútbol, baloncesto, hípica...) que quieran mejorar su práctica deportiva.





IMPACTO

de las sesiones

● Atención personalizada.

Por tanto, mayor confianza y autocomprensión.
Flexibilidad en el horario y en el espacio.

● Mayor progreso y resultados tangibles.

Optimización del tiempo y de la inversión. Vas a ver la mejora directa en tu deporte habitual, en tu postura, en tu funcionalidad diaria y en tu energía.

● Enfoque en bienestar integral: cuerpo-mente.

Van de la mano, llegamos a la claridad mental mientras fortalecemos el cuerpo: es el vehículo que nos acerca a nuestro interior.



DATOS DE CONTACTO

● Correo

yaizaortiz@alineayoga.com

● Teléfono

670 29 38 63

● Redes

@yaizayoga

● Más información



¿QUIÉN VIVE NUESTRA VIDA?

EL QUE VE
¿TE ATREVES A MIRAR?

