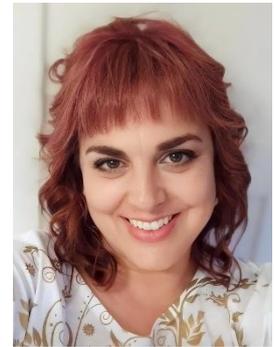


Cristina Pérez Rodríguez



Información personal

Lugar de nacimiento: Ourense.

Fecha Nacimiento: 23/07/1976.

Domicilio: Casa nº 10, Cristoble, Ourense, 32101.

Teléfono: 693 642 837.

E-mail: info@experienciawellness.com

Webs: www.asociacionmundowellness.com

www.experienciawellness.com

Redes sociales: [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Instagram](#)

Formación

- 1994. **Bachillerato**. Legio VII. León.
- 1994 – 1996. **Formación en Hatha Yoga** y dirección del Centro de Yoga Dhira Shira con Francisco Martínez Ramos. Formación discípulo-maestro.
- 1996 – 2015. **Formación de profesor de Yoga** con Ángel García en Hatha Yoga y Yoga de la Energía en Escuela Ahimsa. Formación en clases y cursos intensivos. 1000 horas.
- 1999 – 2018. **Formación de profesor de Yoga y profesor/a de profesores/as** con Pierre Losa en la Escuela Yoga de la Energía, Bruselas. Profesora de Yoga de la Energía, Raja Yoga, Karma Yoga y Bhakti Yoga. 2000 horas.
- 2014. **Diploma Universitario en Conocimientos Esenciales de Turismo de Salud y Bienestar** por la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM) y por la Asociación Iberoamericana de Termalismo y Bienestar (AITB), con el aval del Observatorio Nacional del Termalismo. 150 horas.
- 2015. **Formador de Formadores**. GS Corporación. 60h.
- 2015. **Monitor de Educación Especial**. Divulgación Dinámica. 80 horas.
- 2016. **Meditación Mindfulness**. AprendoMindfulness.com. 4 semanas de Formación intensiva.
- 2016. **Talleres y actividades culturales con fines de animación turística y recreativa**. Gs Corporación. 60 horas.

- 2018. **Relajación y Meditación en Yoga.** Wake Up Formación. 60 horas.
- 2019. **Monitora de Yoga infantil.** Modalidad E-learning en Talento y Formación. 60 horas.
- 2020. **Programa Experto Emprende Sostenible.** Modalidad Zoom en Galicia Business School. 30 horas.
- 2021. **Postgrado de Monitor de Yoga Terapéutico.** Wake Up Formación. 600 horas.
- 2021. **Asana y Pranayama, secuencias y progresiones. Vinyasa y Karana.** Wake Up Formación. 90 horas.
- 2021. **Prevención de Riesgos Laborales.** Wake Up Formación. 52 horas.
- 2022. **Fisioterapia Acuática.** Instituto Español de Formación Programada. 200 horas.

Experiencia profesional

1996/98. Gerente y profesora del Centro de Yoga Dhira Shira. León.

1998 a 2007. Gerente y profesora del Centro de Yoga Dharma. León.

2005/07. Profesora de Yoga en Asociación Aspaym. Adaptado a necesidades especiales físicas y psíquicas. León.

2007/2014. Gerente y profesora del Centro de Actividades para el bienestar Ganesh. León.

2006/07. Profesora de meditación en el programa "Espabila" (programa de actividades para jóvenes del Ayuntamiento de León). 1 hora semanal.

2006/2012. Ponente en la Universidad de León. Cursos de técnicas de estudio y afrontamiento de exámenes: técnicas de relajación, ergonomía, técnicas de respiración y concentración. 270 horas impartidas.

2007. CEO Yoga Termal®. Imparte cursos de Yoga Termal®. Concejalía de Medio Ambiente. Ourense.
[1ª edición](#) y [2ª edición](#), [siguientes acciones formativas](#).

2008 a 2022. Profesora de Yoga Termal® y Sonoterapia. Concejalía de Termalismo. As Burgas piscina termal, Burgas de Canedo y Outariz. Ourense.

2008 a la actualidad. [Yoga Wellness®](#) para la Universidad de León (ULE). Creadora de la marca, profesora y coordinadora de la actividad para el Servicio de Deportes. 2 horas semanales.

2008 a la actualidad. Coordinadora y profesora de Yoga para las Escuelas Deportivas del Ayuntamiento de La Robla, León. 4 horas semanales.

2008 a la actualidad. Coordinadora y profesora de Yoga para las Escuelas Deportivas del Ayuntamiento de Santa María del Páramo, León. 6 horas semanales.

2008/2014. Gerente de la empresa Úne-t. Actividades extraescolares, ocio y tiempo libre. Escuelas deportivas, ludotecas, campamentos de verano y actividades bajo el programa "Calidad de vida". Provincia de León.

2010. Formadora en Curso de gestión del estrés laboral. En Academia Técnicas Universitarias (Grupo ATU). 4 meses.

2014 a la actualidad. Socia fundadora y presidenta de la Asociación Mundo Wellness, actividades para el bienestar. León.

2014 a 2024. Coordinadora y profesora de Yoga Wellness® para personas con necesidades especiales de la Diputación de León. 1 hora semanal.

2014/19. Formadora de profesores de Yoga Wellness®. En: Centro Deportivo BeOne (Ourense), Asociación Mundo Wellness (León) y Balneario La Dama Verde (Zamora). 5 promociones de 200 horas cada una.

2015. Ponente en el I Congreso Internacional de Talaso: [Salud y Bienestar. Publicación](#) sobre Método Wellness®. Universidad de Vigo. Oia, Pontevedra.

2015. Ponente en I Congreso Internacional del Agua. [Publicación](#) sobre Método Wellness®. Universidad de Vigo. Ourense.

2015 a la actualidad. Colaboradora en Termatalia. Expositora, ponente y profesora de Yoga Wellness® y Sonoterapia.

2016. Ponente de Método Wellness® en el Hotel Carlos I Silgar, con expositor de información. 1 día y medio de duración.

2017. Ponente e instructora en Balneario Baños de Montemayor. Cáceres. Talleres de 2 horas de duración cada uno: Mindfulness: "Próximo destino: Felicidad" + Yoga Termal® + Yoga Wellness®.

2017. Ponente en Antigüo Instituto de Jovellanos. Gijón. Taller de 2 horas de Mindfulness: "Próximo destino: Felicidad".

2017. Ponente en Auditorio Palacio de Congresos Príncipe Felipe. Oviedo. Taller de 2 horas de Mindfulness: "Próximo destino: Felicidad".

2017 a la actualidad. Dinamizadora de actividades en piscina de Wellness Experience: Yoga Termal®, Sonoterapia y Mindfulness. En la Fira Piscina & Wellness Barcelona. 4 ediciones de 3 días de duración cada una.

2017/18. Formadora del personal laboral de Alzheimer León. Formación de Mindfulness. Presencial 30 horas.

2018. Formadora del personal laboral Parex Group. La Bañeza, León. Formación de Mindfulness y ergonomía. Presencial 2 horas.

2018. Profesora en la Universidad de León. Formación del profesorado: "La gestión del estrés en el mundo académico". 2 unidades de 12 horas presenciales + 8 horas online.

2019 a la actualidad. Gerente autónoma societaria de Experiencia Wellness S.L.U. Empresa de formación, organización de eventos y servicios sobre el bienestar. Centro de Retiros Wellness. Ourense.

2019 a la actualidad. Profesora de Yoga Wellness® para la Asociación de Mulleres Rurais Florecer. Ourense. 3 horas semanales.

2020. Instructora en 4 talleres para aprender a relajarse tras el coronavirus. (A Peroxa, Amoeiro, Coles, Vilamarín). Organizado por [CIM Santa Águeda](#), [Ourense](#). 8 horas.

2020 a la actualidad. Profesora de Yoga Wellness® para AFFOU. Asociación de fibromialgia, fatiga crónica y sensibilidad química múltiple. Ourense. 1 hora semanal.

2020. Ponente en La Once (personas ciegas o con discapacidad visual). Curso Gestión del Estrés. 10 horas. León.

2020. Ponente en CIFP A Farixa. Ourense. Formación de profesorado. Autogestión de las emociones. 6 horas.

2021. Proyecto "Cuidar al que cuida", subvencionado por el Ayuntamiento de León para la promoción de la salud y hábitos de vida saludables. Adhesión a la Declaración de Luxemburgo para la promoción de la salud en el trabajo, creación de entornos saludables en las empresas, Yoga Wellness®, ergonomía y gestión del estrés. Se realizó para el Hospital Universitario de León y para el Hospital San Juan de Dios, León.

2021. Yoga Termal® para operadores turísticos, World Wellness Weekend. Organizado por Inorde. En Balneario Caldas de Partovia, Ourense. 2 horas.

2021 a la actualidad. Yoga Wellness® en Ayuntamiento de Coles. Ourense. 4 horas semanales.

2021. Ponente en CIFP A Farixa. Ourense. "Charla sobre emprendimiento". 3 horas

2021 a la actualidad. Formadora para los Contrato Programa de la Xunta de Galicia. Edusaúde, Emociona-T e Inclúe-T en varios Centros Educativos de Galicia.

“Gestión emocional en el aula”:

- CEIP Virxe de Covadonga, Ourense, 24 horas
- CEIP Plurilingüe Riomaior, Pontevedra, 5 horas
- CEIP A Rúa, Pontevedra, 8 horas
- CEIP A Guía, Pontevedra, 8 horas
- CEIP Daría González García, Pontevedra, 4 horas
- IES Melide, A Coruña, 8 horas
- CEIP Chans Bembrive, Pontevedra, 4 horas
- CEIP Virxe da Luz, Lugo, 8 horas
- CEIP Campanario, A Coruña, 4 horas
- CPI A Picota, A Coruña, 1 hora 30 minutos
- CEIP Novo Mesoiro, A Coruña, 3 horas
- CEIP Fontes-Baiña, Pontevedra, 5 horas
- IES de Soutomaior, Pontevedra, 9 horas
- CEIP Plurilingüe de Riotorto, Lugo, 4 horas
- CEIP de Seixo, Pontevedra, 10 horas
- CEIP Plurilingüe Os Casais, A Coruña, 9 horas
- EEI de Pontecesures, A Coruña, 2 horas
- EEI de Arretén, A Coruña, 2 horas
- EEI de Extramundi de Arriba, A Coruña, 2 horas
- EEI de Escravitude, A Coruña, 2 horas
- CEIP Praia de Quenxe, A Coruña, 6 horas

“Yoga en Familia”:

- CEIP Abelendo, Pontevedra, 2 horas

Iguála-T: “Yoga para mamás”

- CEIP Abelendo, Pontevedra, 2 horas

FORMACIÓN Plan Proxecta + Proxecto de Vida Activa e Deportiva: “Yoga, Mindfulness y Gestión emocional”

- CEIP Eduardo Ávila Bustillo, Ourense, 4 horas

2022. Proyecto “Fomenta la Paz”, subvencionado por el Ayuntamiento de León para la promoción de la salud y hábitos de vida saludables. **Formación en técnicas de relajación, gestión emocional y sonoterapia** para Asociaciones y centros de enfermedades y/o discapacidades. ONCE, Alzheimer León, Alcies, Aler, Aspaym, Almom, Alefas, Aderle, Centro Sagrado Corazón y Residencia Santa Luisa. 15 horas.

2022 a la actualidad. Profesora de Yoga Termal® en el Balneario de Caldas de Partovia, Ourense. 4 grupos semanales.

2022. Profesora para la Cruz Roja Española. Proyecto: Autocuidado y promoción de la Salud: Formación en gestión emocional, 12 horas. León.

2022/23. Profesora de Yoga en Espazo Xove para jóvenes. Consellería de Política Social. Ourense. 1 hora 30 min semanal.

2023. Formadora para profesores de la Xunta de Galicia, organizado por el Centro de Formación y Recursos de Pontevedra (CEFORE). Formación para el profesorado de Xesús Golmar, "Técnicas de Yoga, relajación y mindfulness para aplicar en el aula". 4 horas

2023. Profesora en Formación en Relajación y Sonoterapia para Alzheimer León. 7 horas.

2023. Formadora para profesores de la Xunta de Galicia, organizado por el Centro de Formación y Recursos de Ourense (CEFORE). Formación para el profesorado del CIFP A Farixa, Ourense. "Técnicas de Mindfulness". 6 horas

2023 a la actualidad. Formadora en "técnicas de relajación e higiene postural" subvencionado por el Ayuntamiento de León para la promoción de la salud y hábitos de vida saludables para ADERLE y ALEFAS. 14 horas.

2023 a la actualidad. Profesora de Yoga para la Asociación de Veciños Rezomilo, Ourense, 1 hora semanal

2023. Ponente en "Salud y Bienestar Emocional", programa de Igualdad para el Ayuntamiento de Villaquilambre, León. 6 horas.

2024 a la actualidad. Profesora de Yoga para la Asociación de Vecinos de Penedo, Ourense. 1 hora semanal

Perfil profesional

- En 2023 obtiene el distintivo de "Compromiso de Calidad Turística" SICTED otorgado por la Secretaría de Estado de Turismo (SETUR) a través del INORDE, para los servicios de Yoga Termal® y Retiros Wellness.

Otros conocimientos

- Informática: tratamiento de texto, presentaciones, cálculo, diseño gráfico, tratamiento de imagen, sonido y vídeo, internet, creación y mantenimiento de webs, marketing digital, eventos y redes sociales.
- Carnet de conducir B y coche propio.