



Soc Montse Parés i vaig descobrir la meua passió pel loga fa 25 anys. La meua carrera professional com a administrativa i comercial em va portar a buscar eines per poder reduir l'estrès i la competitivitat de la feina i del meu entorn. Buscava alguna activitat física o mental que m'ajudés a gestionar tant la tensió com la pressió que portava una feina tan exigent com la que jo creia que tenia.

Vaig començar a practicar Viniyoga i des de l'inici sentia que les sessions de loga m'aportaven benestar, i tot i que potser no era miraculós, sí que notava que era medicina tant pel meu cos com per la meua ment. La intuïció em deia que la pràctica de loga no era només allò que la mestra em donava, sinó alguna cosa més.

De cop i volta, la meua vida va fer un gir de 180° i vaig sentir que m'havia perdut, no sabia cap a on anar, i tot i que era un moment complicat, no vaig deixar la pràctica de loga, sinó que m'hi vaig bolcar. Va ser gràcies a la constància de la pràctica i a la formació de Viniyoga que més endavant vaig fer que vaig poder reconstruir-me, tant emocionalment com professionalment.

Aleshores vaig prendre la decisió d'iniciar la formació en Viniyoga *Formación Viniyoga Estudio y Transmisión del Yoga*, que inclou Fonaments i bases del loga; tècniques del loga; anàlisis, pràctiques i aplicació mitjançant les Asanes, el Pranayama i els Mudres; i Anatomia i estudi del moviment. Va ser impartida pel gran mestre Claude Marechal a Paramita - Centro Budista Sakya (Alacant), amb la companyia del Lama Rinchen Gyaltzen. L'any 2016 em vaig graduar per l'associació ETY Viniyoga, mitjançant les ensenyances del professor T. Krisnamacharia i el seu fill Desikachar.

Amb totes aquestes eines a les meves mans, sento la necessitat de compartir-ho i ajudar altres persones, de la mateixa manera que m'han ajudat a mi. Aquesta ensenyança m'ajuda a guiar i resoldre conflictes interns i externs, a trobar un sentit a la vida des de la pau interior, l'amor i la il·lusió.

Des de l'any 2011 soc professora de Viniyoga a diversos espais, i ofereixo classes individuals i en grups. Treballo a escoles amb alumnes de primària, a instituts amb adolescents, i a la UVic amb estudiants universitaris del grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE), entre d'altres. Disposo de l'Accreditació professional ROPEC (2020). També ofereixo classes de Pilates i *mindfulness*.

<https://montsepires.es/>

montse@montsepires.es

620 554 114