

MyTRA

Yoga



Integración

Cuerpo

Emoción

Pensamiento



¿Quiénes somos?

Organización no gubernamental sin fines de lucro,
fundada en México en 1978.



Objetivo

Lograr el desarrollo consciente de las personas a través del trabajo psico-corporal, abarcando los ámbitos de salud física, emocional y mental.

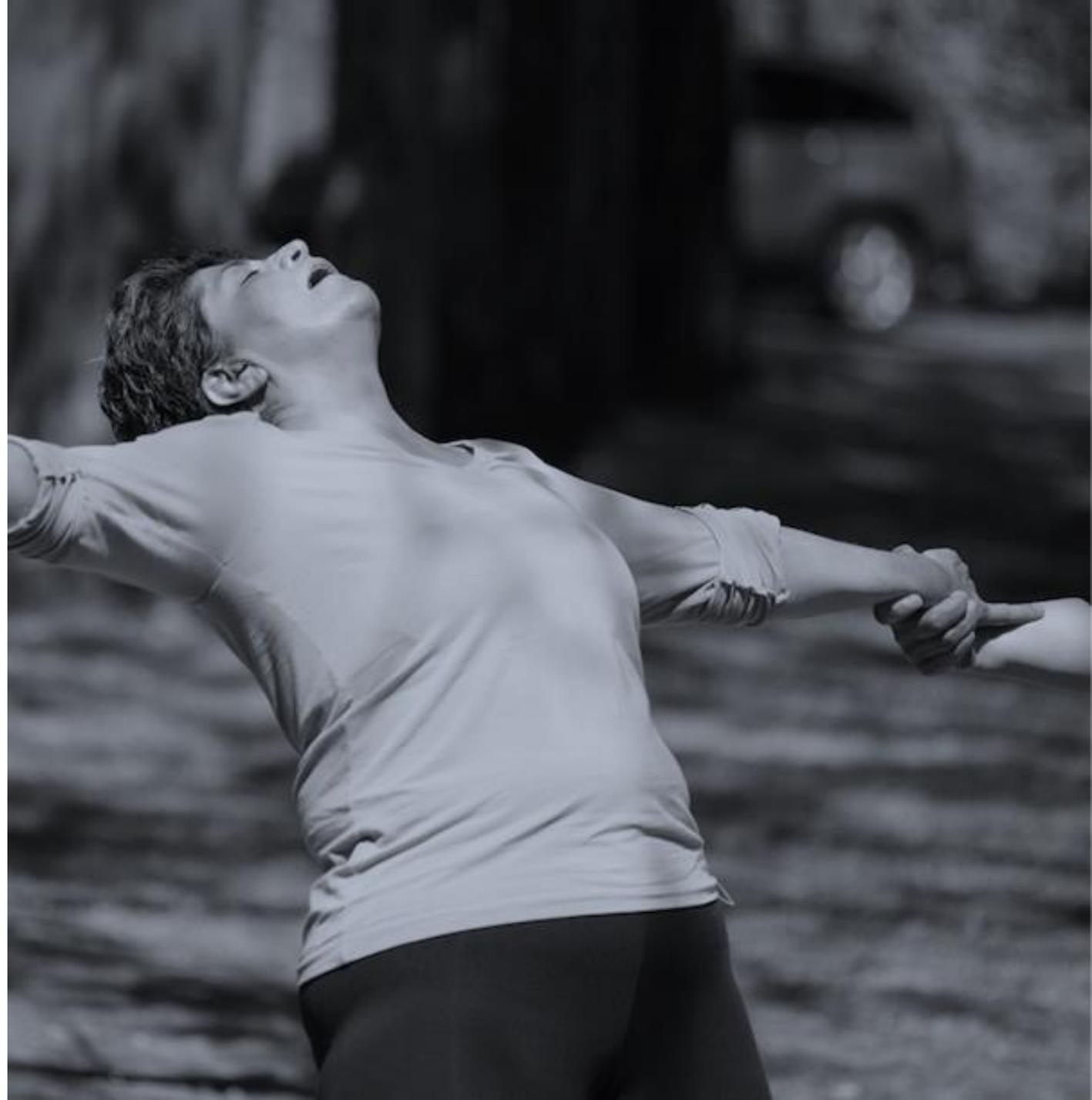


Nuestro Trabajo

- Brindamos alternativas de transformación, prevención, rehabilitación, formación, capacitación y asesoría.
- Modalidades de trabajo individual, grupal e institucional.

En Tabasco

- En 2014 iniciamos actividades con grupos cerrados.
- En Villahermosa ya contamos con una primera generación de Instructores, formados bajo nuestro sistema de trabajo.



MyTRA *Yoga*

FOTO DE OCTAVIO SOTO

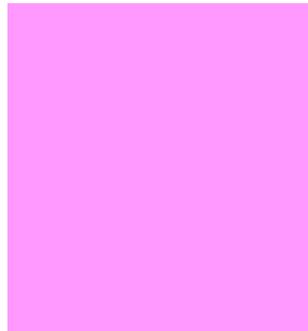
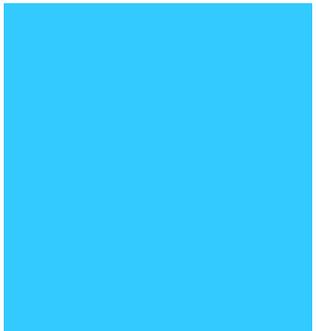




Metodología

Método vivencial en modalidad individual y grupal, se sustenta en 3 técnicas:

- Clases de Yoga Dinámica Expresiva
- Masaje terapéutico.
- Sesiones grupales de trabajo sobre sí.



Nuestros servicios en Villahermosa

 **Clases de Yoga Dinámica Expresiva**

 **Talleres Temáticos**

 **Masaje Terapéutico**

 **Formación y Capacitación a Grupos**

 **Clases para embarazadas y
preparación para parto**



Clase de Yoga Dinámica Expresiva

Se realiza por imitación, con el apoyo de música bajo la instrucción de una persona capacitada en nuestro sistema.

- Trabajar sobre el cuerpo como vía indirecta hacia el centro emocional.
- Promover la salud y disminuir el estrés.
- Adquirir conciencia postural.
- Disipar las tensiones y la rigidez.

Primera clase gratuita

Sábados
de 9 a 10 a.m.
Domingos
de 10 a 11 a.m.



Integración | Cuerpo | Emoción | Pensamiento

Masaje Terapéutico

Transformación de contenidos emocionales y vivenciales depositados en las tensiones y contracturas físicas.

- Ajuste postural
- Alineación
- Relajación
- Elaboración psicoemocional
- Recuperación de la fuerza y de la vitalidad interna



Sesión:
1 hora
Sábados y domingos
de 8 a 14 horas

Previa cita
Víctor García 993 184 1811
Alicia Suárez 554 357 9084



MyTRA

Yoga



Sistema Psicocorporal para el Desarrollo Humano

- Proceso formativo con una duración de 3 años.
- Consta de teoría y práctica grupal

Cordina:

Alicia Suárez
PSICÓLOGA
PSICOTERAPEUTA CORPORAL

Supervisa:

Alicia Zappi
DIRECTORA DE MOVIMIENTO
Y TRANSFORMACIÓN MÉXICO

Grupo de Formación

Instructores en Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Humano.

- Agente de promoción y prevención de la salud.
- Gestor de la transformación a nivel personal y social.
- Facilitador de la expresión creativa y de la integración psicocorporal.

Taller Temático Mensual

Último viernes de cada mes

Temas a tratar:

- Alineación de columna
- Respiración
- Relajación
- Puntos de apoyo
- Alineación de centros energéticos
- El cuerpo y las emociones
- Y otros temas más...





MyTRA
Yoga

no abierto
tabasco
información

Yoga y Movimiento para Embarazadas

*
Traer ropa cómoda
para hacer ejercicio.

Preparación para parto

- Conciencia corporal, fortalecimiento de la espalda, la cadera y el piso pélvico.
- Estiramientos, ejercicios de respiración profunda y de relajación para integrar los cambios psicocorporales propios de la gestación.
- Reforzar la confianza de la mujer en su cuerpo y propiciar la conexión con la maternidad.

Yoga Dinámica para niños y niñas

- Un espacio lúdico de trabajo psicocorporal.
- Canalizar la energía vital en beneficio de su desarrollo físico, emocional y mental.
- Aprendizaje hábitos posturales y respiratorios más saludables para generar equilibrio.





Centro de
bienestar y
transformación
Espacio abierto
Tabasco



Clases para Personas Adultas Mayores

Primera clase
gratuita



- Estimular una conciencia corporal con mayor vitalidad en la edad adulta.
- Técnicas de Yoga y Movimiento Expresivo para renovar el cuerpo, la mente y equilibrar las emociones.
- Dinámicas de estiramiento, respiración y relajación para fomentar la flexibilidad articular y muscular.



Recursos Humanos

Los y las integrantes de nuestra organización contamos con diversos perfiles, experiencias profesionales y proyectos.

Sede en la Cd. de México: Integrada por una veintena de Terapeutas Psicocorporales.

Sede en Villahermosa: Integrada por Alicia Suárez, Psicóloga y Psicoterapeuta Corporal, quién es la responsable de la Coordinación y seis Instructores, ya formados y certificados en nuestro sistema de trabajo.



MyTRA
Yoga

FOTO DE OCTAVIO SOTO



Alicia Irene Zappi Rosemberg
DIRECTORA Y FUNDADORA EN MÉXICO

María Alicia Suárez Herrera
COORDINADORA MYTRA YOGA

Guillermina
Ricárdez Pulido
INSTRUCTORA

Víctor Manuel
García Moreno
INSTRUCTOR

Crossqueen Loza Castillo
INSTRUCTORA

Concepción Pereyra García
INSTRUCTORA

Gloria Alcudia López
INSTRUCTORA

Martha Sorcia Guzmán
INSTRUCTORA



Alicia Irene Zappi Rosemberg
DIRECTORA Y FUNDADORA EN MÉXICO

1980 - Fundadora y Directora de Movimiento y Transformación Río Abierto México A. C.

1972-1978 - Formación Psicocorporal para el Desarrollo Humano Río Abierto Argentina.

1979-1981 - Formación Bioenergética - Instituto Wilhelm Reich

1979-1981 - Cursos de Terapia Sistémica Familiar – Instituto Latinoamericano de Terapia Familia

1981-1983 - Acupuntura con el maestro Milosh Trnka

1984-1985 - Psicodrama - Escuela Mexicana de Psicodrama

2004 - Licenciatura en Desarrollo Humano - Ítaca, con reconocimiento de la SEP.

Ha llevado la técnica de Río Abierto a diversas Instituciones, Escuelas y Organizaciones no Gubernamentales.

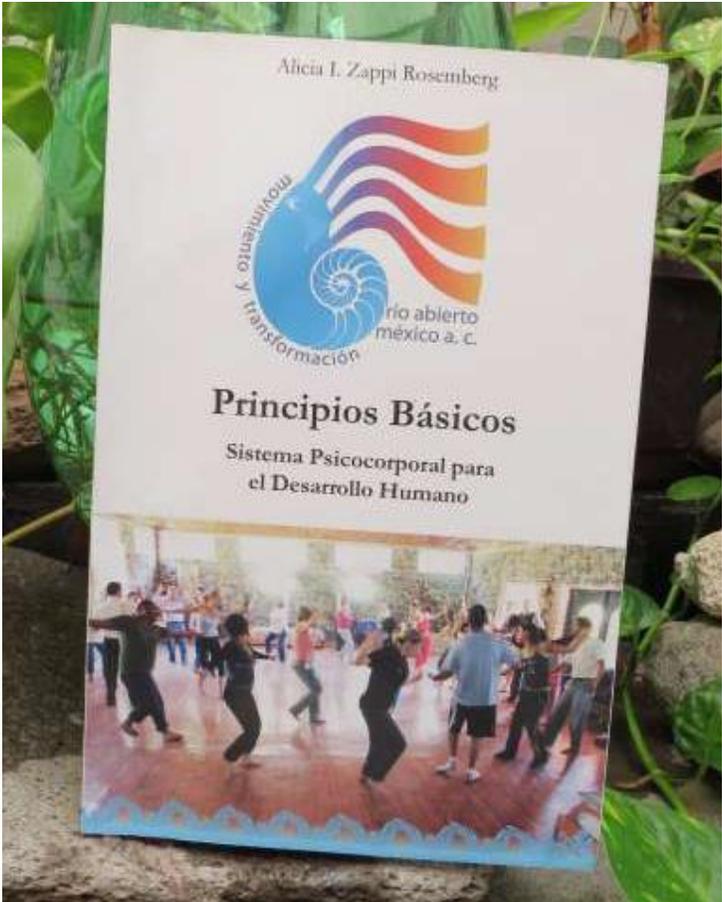
1990 a la fecha – Trabajo en temas de género, violencia y contención psicocorporal y psico-emocional: DIF CDMX (contra la violencia) – Lazos Fundación Salomón (adolescentes y jóvenes) STEREN - DIF CDMX (niños en situación de calle) - Gobierno de la Ciudad de México (adolescentes y jóvenes embarazadas) - Derechos Humanos de la CDMX (servidores públicos).

2008 a la fecha - Contención y capacitación a las colaboradoras del Instituto de las Mujeres de la CDMX.

2013 a la fecha - Supervisión del trabajo de la Organización en Villahermosa, Tabasco.

2017 a la fecha – Supervisión del trabajo de la Organización en Lyon, Francia; Munich, Alemania; y en México, en Querétaro, Monterrey, Guadalajara y Mérida.

Autora del libro “Movimiento y Transformación, Principios Básicos y Guía de Trabajo”, en el año 2012.



2000-2004 – Formación en Técnicas Psico-Corporales para el Desarrollo Humano, en el Sistema Río Abierto.

2000-2004 - Profesora de Yoga - Red GFU, Asociación Internacional de Profesores de Yoga Solar, A.C., Colegio Mundial de Profesores de Yoga y Escuela Superior de Yoga Solar.

2003-2006 - Especialidad en Orientación en Desarrollo Humano, Transpersonal y Desarrollo de la Conciencia - Talentos Humanos, Asesoría y Orientación, S.C.

2005 - Diplomado en Mantra Yoga - Asociación Internacional de Yoga Yoghismo y Red GFU.

2007 - Diplomado en Terapia Breve - Centro de Solución de Problemas y el Mental Research Institute, Palo Alto California.

2012-2017 - Licenciatura en Psicología - Universidad Nacional Autónoma de México.

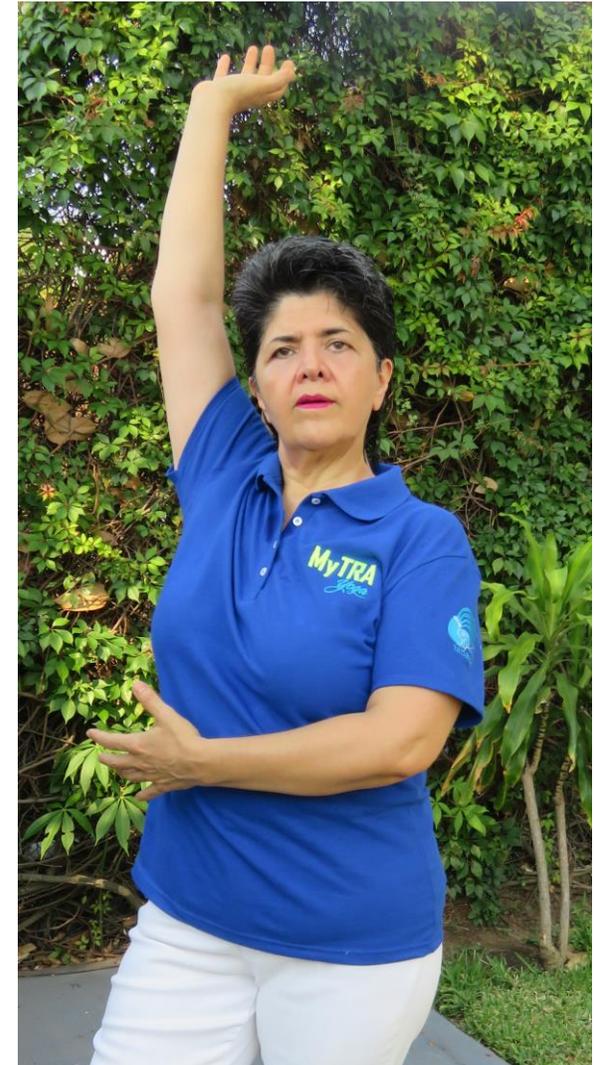
2009 a la fecha – Impartición de Clases de Yoga Dinámica - Movimiento Expresivo - Talleres Libres de la Dirección de Danza de la UNAM, así como con personas de la tercera edad, en la sede de la organización en la Ciudad de México.

2008 a la fecha - Facilitadora en los Talleres de Contención y Capacitación dirigidos a Servidoras Públicas del Instituto de las Mujeres CDMX.

2014 - 2015 - Coordinación e impartición de Talleres de Capacitación sobre Manejo de Grupos de Embarazadas – Dirigido a Trabajadoras Sociales de la Secretaría de Salud del Estado de Tabasco.

2014 - 2015 - Talleres a Servidores Públicos sobre el Manejo del Síndrome del Desgaste Laboral - Estado de Tabasco.

2015 a 2018 - Coordinación e impartición de la Formación en Técnicas Psicocorporales en Villahermosa, Tabasco.



María Alicia Suárez Herrera

COORDINADORA MYTRA YOGA



Primera Generación
de Instructores
en Villahermosa,
formados bajo el Sistema
Río Abierto.



Guillermina Ricárdez Pulido

INSTRUCTORA

Licenciatura en Trabajo Social Diplomado en Gerontología y Geriatría.

2015 - 2018 - Instructora en Técnicas Psico-Corporales para el Desarrollo Humano.

Labora en Hospital General de Comalcalco.

Evaluadora y Verificador Interno de Parteras Tradicionales en el Estado de Tabasco.

Ha realizado funciones de Coordinadora de Promoción a la Salud y Jefa de Trabajo Social.

Víctor Manuel García Moreno

INSTRUCTOR

2015 - 2018 - Instructor en Técnicas Psico-Corporales para el Desarrollo Humano.

2017 a la fecha – Estudia la Licenciatura en Trabajo Social. Universidad DUNAMIS.

Labora en el DIF Tabasco.

Crossqueen Loza Castillo

INSTRUCTORA

Licenciatura en Medicina.

2015 - 2018 - Instructora en Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Humano.

Labora en la Secretaría de Salud.

Martha Sorcia Guzmán

INSTRUCTORA

Licenciatura en Trabajo Social.

2015 - 2018 - Instructora en Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Humano.

Labora en la Secretaría de Salud.

Gloria Alcudia López

INSTRUCTORA

Licenciatura en Trabajo Social.

2015 - 2018 - Instructora en Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Humano.

Labora en la Secretaría de Salud.

Concepción Pereyra García

INSTRUCTORA

2015 - 2018 - Instructora en Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Humano.

Labora en Laboratorios Chontalpa.

MyTRA



5543 57 90 84
9932 84 18 11
9932 81 57 90



MYTRA YOGA
Río Abierto Tabasco



mytra_yoga
www.mytrayoga.com

Andrés García 315 - Interior,
Col. Primero de Mayo,
C.P. 86190,
Villahermosa, Tabasco.