



Mi nombre es Delphine (y se pronuncia Delfín), soy francesa, pero aprendí español con argentinos por lo cual ese acento tan peculiar... y **te voy a contar la historia de cómo he llegado hasta aquí**, cómo comencé a realizar *pilates, hipopresivos y yoga*, por qué es positivo combinar las disciplinas, los beneficios de cada una de las modalidades y el tipo de clases que he creado como profesora. Y como mi vida dio un cambio drástico con una *filosofía yóguica* tanto dentro como fuera de mi esterilla.

Buscando equilibrar mi cuerpo descompensado por una escoliosis empecé a practicar en 2007 el Método Pilates y observé en muy poco tiempo los resultados eficaces y rápidos que proporciona.

Después de un tiempo recibiendo clases decidí formarme en diversos centros de estudio, más que nada para mi uso personal.

Una práctica constante proporciona equilibrio entre cuerpo y mente, de modo que aumente mis conocimientos entre formaciones y seminarios.

En 2015, mientras entrenaba para mi primera Media Maratón, descubrí el desgaste que generaba el deporte de impacto sobre el suelo pélvico de manera personal. Es a raíz de esta situación cuando tomé la decisión de formarme profesionalmente en la materia, pero esta vez en una disciplina más concreta, así obtuve el título de *Low Pressure Fitness*, una de las mejores escuelas internacionales en *gimnasia hipopresiva*, una actividad deportiva de bajo impacto intra-abdominal.

**La gimnasia hipopresiva disminuye el dolor de espalda, reduce cintura, aumenta la capacidad respiratoria, proporciona mejora postural y equilibrio, previene hernias e incontinencia o caída de órganos internos.** Durante las apneas espiratorias, se genera una hipopresión dentro de nuestra cavidad abdominal, provocando una succión de nuestras vísceras y tonificando la musculatura pélvica lumbar.

A lo largo de estos últimos años, pasando por diversos cambios personales, **me instruí también en la práctica del yoga**, recibiendo clases semanales, practicando diariamente y asistiendo a diversos



seminarios formativos. Realice mi primera formación de *Vinyasa Krama en Yoga One Barcelona*, de la mano de *Jay Sugrim*. Un momento en el cual, el yoga vino a mí para quedarse y transformarme por completo, entendiendo cada vez más lo que mi cuerpo quería expresar. Fanática de *Xuan Luan* y adicta a sus prácticas, me forme con su método en *Vinyasa Intermedio*, integrando nuevas pautas y determinando cada vez más mi práctica y enseñanza.

Mi ansia por seguir aprendiendo, me llevó a formarme en *Anusara Yoga* guiada por *Susana García Blanco*. Un yoga enfocado desde el corazón con unos reajustes totalmente terapéuticos, basado en el alineamiento con el flujo universal. Susana es una de esas personas que te fascina por su sabiduría, su dulzura, su voz tan suave a la hora de susurrar sus mantras, su cercanía...así que mis clases toman día tras día un toque más de ese legado por esa gran «maestra». Complete esos estudios con Yoga Terapéutico también con Susana García Blanco para poder personalizar mis clases privadas, así como las impartidas a gente con alguna patología, lesión....

El Yoga cambió mi Vida por completo, es una constante terapia personal, cada día, cada asana me lleva a indagar sobre mi misma. Aprendí a ver el mundo desde otra perspectiva, a disfrutar de la Magia del Movimiento junto a mi Respiración consciente... Recuerdo a diario que vine en este mundo para Ser un Incansable Aprendiz así que me apasiona poder compartir práctica con compañeras/os de la profesión, así como asistir a masterclass, talleres, formaciones, retiros...



## FORMACIÓN

2014/2017 Formaciones de Pilates (MAT, Máquinas, Prenatal y Postnatal, Bosu, Txiki Pilates...) entre Euskadi, Madrid y Barcelona con títulos avalados por la PMA.

2016 Low Pressure Fitness, Instructora de GAH (Gimnasia Abdominal Hipopresiva) Bilbao.



2017: Yoga One Vinyasa Krama con Jay Sugrim (100 horas) en Barcelona

2018: Anusara Yoga (titulada de Anusara Element) con Susana García Blanco (200 horas) en Oiartzun

2018: Vinyasa Intermedio con Xuan Luan en su método On Line en World Mastery (6 meses)

2019: Yoga Terapéutico con Susana García Blanco (76 horas) en Oiartzun

2020: Yin-Yoga en Arhanta Online Academy con Ram Jain (50 horas)

Me encanta introducirme en un rincón de una Shala y poder disfrutar de la energía grupal guiada por cualquier profesor del mundo con quien siempre descubro algo nuevo sobre mí y por supuesto sobre la práctica en general. Pienso que somos todos tan diferentes y únicos que es una suerte poder compartir.



¿VIENES A PRACTICAR  
CONMIGO?



[arnasaasana.com](http://arnasaasana.com)