

Soy Fernanda transito este camino desde hace 25 años.

Me forme en Hatha Yoga y Ashtanga Yoga. Fui practicando distintos estilos y con diferentes profesores. Pasando por mi experiencia no solo los estilos, sino los tiempos, las voces, las formas.

Mis practicas se transforman conmigo. Y con lo que voy descubriendo y resonando en cada paso.

En mis clases te vas a encontrar con una integración entre momentos de "quietud" y de "fluidez".

Para que puedas encontrar un equilibrio entre Relajación y Activación de tu cuerpo.

Intento que puedas sentir y conectar con tu presencia, Respiración y con tu cuerpo conociendo y respetando tus tiempos y posibilidades en cada práctica.

Practicamos juntos

Fer 