

FORMACIÓ

Crec profundament en una manera de cuidar-me holística, en contacte amb la natura, respectuosa amb el medi ambient i la meva formació i trajectòria professional s'anat teixint en aquest sentit.

Llicenciada en Dret per la Universitat de Barcelona, he exercit més de 25 anys com a advocada, especialista en dret civil i de família, del Col·legi d'Advocats de Barcelona, i des de l'any 2002 com a mediadora familiar. Aquesta formació acadèmica m'ha permès desenvolupar la capacitat de resoldre situacions, abordar el conflicte, aprofundir en les relacions humanes i en les necessitats emocionals de les persones, a partir de l'escolta empàtica i de la comunicació assertiva.

Eines importants per saber què necessiten les persones a nivell corporal, emocional, mental o espiritual per sentir-se millor amb sí mateixes.

Vaig descobrir el món de l'alimentació, la cuina i els tractaments naturals de la mà d'Olga Cuevas i em vaig formar a l'escola que ella dirigeix, [l'Institut FP Sanitària Roger de Llúria](#) de Barcelona, en:

- Dietètica naturista i oriental.
- Cuina naturista i terapèutica.
- Cuina aplicada a la dietoteràpia.
- Tractaments naturals i remeis casolans.
- Cosmètica natural.
- Teràpies manuals: Quiromassatge amb Marta Gómez, Reflexologia podal amb Rosa Junyent de l'Institut Guxens de Barcelona; Drenatge limfàtic amb Ilona Roesvange, deixeble de Dr. Emil Vodder.
- Tècniques de balneoteràpia.

Aquestes formacions van obrir-me totalment la perspectiva a una manera natural de cuidar-me en el dia a dia, si bé això quedaria per a mi incomplet sense la vessant espiritual i energètica. En l'accés a aquesta dimensió ha tingut un protagonisme clau la meva mestra en meditació zen, l'Anik Billard de [Enso, Escuela de lo esencial](#), de Barcelona, qui em va ensenyar, a més a més, a connectar amb les múltiples facetes de l'ésser femení, en nombrosos encontres de dones als que vaig assistir. Més tard, he aprofundit en la meva feminitat descobrint el poder de l'úter i el sistema hormonal femení, amb Alice Ruggeri, de [Conciencia de Mujer](#), la connexió del cicle menstrual i la lluna, en la formació "*Las cuatro lunas en mí*", impartida per Sophia Style de la [Mujer Cíclica](#). Una crida interna a transmetre tot allò que estava aprenent i m'estava sent revelador en la descoberta de la meua feminitat ha fet que em formés en "*El Camino de la Facilitadora*", impartit per Sophia Style. A totes elles els hi estic molt agraïda per la influència que han tingut en mi.

Les pràctiques de determinades disciplines com el ioga, la tècnica de Feldenkrais, treballs xamànics o el moviment expressiu del sistema de [Centres d'Energia](#) de la mà de Patricia Ríos, m'han facilitat escoltar el meu cos i aprendre a atendre les seves necessitats.

M'apassiona el món de les plantes aromàtiques i medicinals, al que de molt petita em va introduir la meua àvia materna i que em va enganxar en un viatge aromàtic a la Provença on vaig banyar el meu ésser en lavanda de la mà de [Carme Bosch](#). Com a exploradora innata he anat aprenent de manera autodidacta uns cops i, d'altres, submergint-me en els nombrosos coneixements sobre natura de la meua parella, Joan Vives, impulsor i dinamitzador del projecte, [l'Hort de la Sinya](#).

I els aromes de les plantes m'han conduït a una altra gran passió: L'aromateràpia. M'he format en aromateràpia familiar i científica amb l'aromatòloga i aromaterapeuta [Antonia Jover](#) i he fet d'altres formacions especialitzades amb ella sobre sobrepès i obesitat, dermo i neurocosmètica, gestió del dolor. He continuat aprofundint amb l'aromatòloga [Laura Mestres](#) sobre aromateràpia i pediatria, aromateràpia i oncologia, aromateràpia i salut de la dona.

Sento que continuo viatjant pel món de la natura, això sí, en espiral, com dansa el meu esperit femení.