

## Judit Joy

L'any 1999 motivada per recuperar el meu estat d'equilibri personal, decideixo iniciar-me en el Camí del Ioga com a alumna, va ser una meravellosa experiència que em va enamorar, vaig descobrir que el ioga em podia oferir un coneixement ampli i profund del ésser humà, llavors vaig continuar l'aprenentatge també com a Professora.

L'any 2002 decideixo fer un canvi a nivell professional: viatge a l'Índia per conèixer el bressol del Ioga i quan torno faig realitat el meu primer projecte: "Energyoga" – Ioga, Meditació i Teràpies Naturals, un espai per al creixement i l'evolució del ésser humà.

Tots els serveis que ofereixo formen part del meu estil de vida, una forma de vida que m'omple interiorment i que em motiva a compartir amb les persones; sento que em realitzo com a persona a través del servei al ésser humà.

**"Iokah samastah sukhino bhavantu"**  
**"que tots els éssers d'aquest món siguin lliures i feliços"**

### **FORMACIÓ:**

Vaig conèixer la ciència del **Ioga Clàssic** de la mà de Ruben Darío Barros (**Hatha Ioga de Sivananda**) / Reus (**2 anys**).

La formació inclou: intensiu de Medicina Vibracional, introducció al Massatge Ayurvèdic i a la Tècnica Alexander.

Aprofundeixo en el camí del **Ioga Tradicional** amb el Professor Carlos Claramunt, (deixeble dels mestres **Nil Hahoutoff (linia de hatha i gñana ioga)** i **Shankarananda (linia tántrica de ioga)**). / Sundari - Barcelona (**4 anys**)

La formació inclou ioga per a nens, per l'embaràs i per la gent gran, introducció al Ioga Kundalini Tradicional, al Tantra Ioga i al Nidra Ioga.

Titulació reconeguda per la **AEPY** (Associació Espanyola de Practicants de Ioga) i per la **UEFY** (Unió Europea de Federacions de Ioga).

- **Tècniques de relaxació i control del estrès** - ISMET (Institut Superior de Medicines Tradicionals) / Barcelona

- **Ioga per a nens i Ioga en família** - Escola Happy Yoga / Barcelona

- **Nidra Ioga** - Escola Happy Yoga / Barcelona.

-**Thai Yoga / Massatge Tailandès** - Escola Yoga Bindu / Barcelona

- **L'art de les assistències en el ioga** – Karuna Shala / Sant Cugat del Vallès

-**Ioga Koronta (ioga amb cordes de paret)** -Leo Cuda – Shangri-la la Salut /Reus

- **Meditació Antakarana (5anys)** - Ricard Montseny -Escola Hidra / Reus

- **Teràpia DPC (desbloqueig psico-corporal) (4anys)** – Ricard Montseny – Escola Hidra / Reus

- **Astro-psicologia arquetípica** – Ricard Montseny – Escola Hidra / Reus

### **QUE ES EL IOGA (HATHA-RAJA)?**

Es basa en el **Ioga de Patanjali**: un sistema de **8 etapes** de progrés que cal seguir al llarg de la senda del ioga per tal d'arribar al **Domini de la Ment, l'Autorealització i l'Unió amb l'Essència**.

Les 8 etapes són:

**Yama** i **Niyama** (domini de la conducta), **Asana** (domini de la postura física-actitut), **Pranayama** (domini i regulació de la respiració i de l'energia), **Pratyahara** (interiorització, i domini dels sentits), **Dharana** (concentració), **Dhyana** (meditació), **Samadhi** (unió).

