

El haber experimentado de primera mano y con la práctica, el cambio y el gran aligeramiento de las cargas de hábitos y creencias en nuestras vidas, es lo que nos ha traído hasta aquí.

Gracias al Método HAKOMI de Autodescubrimiento Asistido, la práctica del Mindfulness, el Yoga y otras prácticas meditativas.

A esto le une su experiencia vital, la superación de dificultades en distintas etapas de la vida, el conocimiento del mundo de la empresa, de los distintos tipos de management y su impacto... Siendo además padres y conscientes del impacto que los patrones de comportamiento afectan a los hij@s...

Somos una pareja que nos vemos con el deber y, por supuesto, el entusiasmo de enseñar, impartir clases y hacer sesiones individuales sobre todo esto. Ayudar a las personas a ser más conscientes de sus hábitos y creencias, ayudarles a convertirse en su mejor versión. Aliviando y reduciendo el sufrimiento innecesario. Generando ambientes en los que podamos ser un@ mism@, en los que la escucha, la empatía, el no-juicio sean elementos fundamentales.

Ésto lo hacemos principalmente en Pamplona y también con disponibilidad para desplazarnos a otros lugares.

Como apasionados de estas prácticas, nuestro deseo es compartir la satisfacción y el potencial de cambio personal que trae la práctica de estas técnicas y formas de vida.

David Medina



Experto en DESARROLLO PERSONAL, Autodescubrimiento (Hakomi), Conexión Cuerpo-Mente y Yoga. Director del CENTRO AURYN de Desarrollo Personal desde 2011 en Pamplona.

Profesor Certificado de HAKOMI (Certified HAKOMI Teacher) por la [HAKOMI EDUCATION NETWORK](#)

. Applied Mindfulness & Assited Self-Discovery

Profesor de Yoga por la Escuela Sadhana y Educador Postural por la escuela Adhara de Reordenación de la Postura.

[Ver Perfil de LinkedIn \(Currículum Vitae\)](#)

UN POCO SOBRE SU HISTORIA:

Después de una infancia difícil y una adolescencia problemática, comenzó una amplia formación en Administración de Empresas obteniendo varios títulos, algunos de ellos en el extranjero, con muy altas calificaciones que le llevaron a recibir algún premio nacional al rendimiento.

Por necesidad personal, ya a los 20 años se acercó a la práctica del Yoga que le fascinó, obteniendo grandes beneficios desde el principio.

Sus problemas serios de columna le llevaron a probar diferentes terapias alternativas. Estos mejoraron significativamente al comenzar la práctica de la Educación Postural en la escuela Adhara de Pamplona.

A los 24 años comenzó a trabajar para Bureau Veritas, una multinacional francesa, donde se dedicó como Consultor al diseño, implementación y formación en Sistemas Informáticos de Gestión. Allí conoció de primera mano la gran exigencia y estrés al que se someten los que trabajan en este tipo de empresas. Experimentó el impacto de los diferentes estilos de management, todo ésto lo observó atentamente, teniendo la suerte de tratar con muchas personas en cargos importantes dentro de la empresa.

Durante este tiempo, situado en París, también viajó y trabajó en países como Estados Unidos, Reino Unido, Francia, Alemania, Portugal y España.

La creciente insatisfacción derivada de ese modo de vida le llevó a los 29 años a abandonar ese trabajo, volver a su ciudad natal Pamplona y comenzó a dedicarse a la enseñanza y práctica profesional del Yoga y la Educación Postural.

El gran cambio personal vino de la mano del comienzo intenso en la práctica de la Meditación Budista y un proceso de terapia personal de 2 años con Aitor Barrenetxea, terapeuta de Hakomi y Psicoterapia Sensoriomotriz. Este tiempo conoce a Sofía, su acompañante y compañera desde principios del año 2008.

Los grandes resultados y la satisfacción generada especialmente en su relación de pareja, le lleva a integrar el Hakomi en su práctica profesional. Durante 3 años viaja a Sheffield para formarse con Hakomi UK. Después de esto ha tenido un contacto directo con Donna Martin y Georgia Marvin, desplazándose a Inglaterra, Irlanda y Canadá, para en el año 2013 convertirse en Profesional Certificado y en 2015 recibir la certificación como Profesor Internacional de Hakomi. En la actualidad forma parte del equipo formador de la Formación de Hakomi que tiene lugar en Bilbao. (www.hakomi.es)

En los últimos tiempos estoy teniendo mucho contacto con las técnicas de transformación de

Joe Dispenza ("El placebo eres tú), lo que encaja perfectamente en todo lo que he realizado anteriormente en mi camino.

Su e-mail de contacto es centroauryn@gmail.com y su número de teléfono 666 454 898

Puedes ver el Currículum completo en LinkedIn haciendo clic [AQUÍ](#)

Sofía Gutiérrez



MINDFUL COACHING Y ENFOQUE TRANSPERSONAL. Titulada por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal.

Su formación inicial también cuenta con varias titulaciones en el campo de la gestión empresarial. Licenciada en Administración y Dirección de Empresas, Bachelor in Business Administration por la Universidad de ITHACA en New York.

A todo esto se dedicó durante casi 20 años, cuenta experiencia de larga duración como Directora de Hotel y en gestión empresarial en varios ámbitos como la decoración, distribución de mobiliario entre otros.

Los problemas de salud y la insatisfacción producida por su dedicación casi exclusiva al trabajo

le indicaron que debía de realizar un cambio profundo en su vida.

Ahí es donde aparece la ayuda de Aitor Barrenetxea y el método Hakomi, además de la práctica de la Meditación Budista. Compartiendo todos estos cambios con David Medina, juntos deciden que difundir estos beneficios y cómo obtenerlos va a ser a lo que van a dedicar el resto de su vida profesional y gran parte de su vida personal.

Ha acompañado desde el comienzo a David en todas sus actividades de grupo de Hakomi, participa como asistente en sesiones individuales. También ha realizado cursos de Psicología de la Autorrealización de Antonio Blay y es titulada por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal.

Dotada de una gran sensibilidad y conocimiento de las personas y sus necesidades. Encarna de forma natural las cualidades que enseñamos en nuestros cursos, la Escucha Atenta, la capacidad de No Juzgar a los demás y por encima de todo la Presencia Amorosa. De todo esto es un gran ejemplo.

También es el contacto principal para la gestión de los grupos, talleres, formaciones y demás actividades del centro. Su e-mail de contacto es centroauryn@gmail.com y su número de teléfono 645 83 68 27

NUESTRA ACTIVIDAD SE REALIZA PRINCIPALMENTE EN EL CENTRO AURYN



DÓNDE ESTAMOS

[Ver mapa más grande](#)