

Astrid

Nací en Brighton, Inglaterra, en el año 1963, en un familia de "sanadores".

A los 20 años empecé a viajar y terminé en España casándome y con una vida aparentemente perfecta. Transcurridos otros veinte años empecé una búsqueda interna con la idea de que "tenía que haber algo más".

Después de separarme y empecé de nuevo. Tuve muchas experiencias que podríamos llamar "fuera de la normal", en las que tenía facilidad para leer las energías de las personas.

Aprendí y me formé en varias modalidades holísticas, como maestra de reiki y limpieza de chakras.

En 2009 encontré Un curso de milagros y muchas enseñanzas de no dualidad en las que encontré mi casa y "mi libro de estudios".

Hice mi formación de profesora de Pranala Yoga en Bali, una combinación de vinyasa, mudra, pranala (arte curativo indígena balinés que se centra en equilibrar nuestra energía y en la autocuración. Desde entonces también me he formado en otros estilos de yoga: Hatha, Gravity, y también me formé como coach de respiración en Barcelona.

Llevo varios años dando clases, retiros en España y en el extranjero, cursos presenciales y online de energía, liberación de los juicios, meditación y auto-conocimiento, y acompaño a personas en grupo y en sesiones individuales.

El el año 2023, después de topar con algunas recuerdos y emociones de mi inconsciente, encontré el TRE y sentí el impulso de practicar y enseguida hacer la formación, una herramienta sencilla y poderosa.