

## Emprender con sentido Humano

Soy una persona que se cuida mucho, me encanta mi alimentación sana y consciente, siendo mi cuerpo un templo para mí al que me gusta sentir en equilibrio. Me considero reflexiva, creativa, un ser libre que atrae personas que están en la misma sintonía, en donde los silencios son importantes para mí al igual que mi espacio y mi tiempo, por lo que soy apasionada de la meditación, Biodanza, yoga, del arte, la danza, la poesía y la música. Por lo anterior, en 2011 inicié este emprendimiento con todo mi entusiasmo, mismo que siempre me acompaña en mis acciones, y a pesar de que muchas personas no confiaron en mi proyecto, yo siempre creí en mí y con dedicación logré alcanzar mis metas.

El yoga es una filosofía milenaria que no solo incluye posturas físicas (asanas) sino también la meditación, la atención, la devoción, el trabajo desapegado y una mirada libre de prejuicios. A través de esta enseñanza una persona puede alcanzar un equilibrio emocional, mental y espiritual, poder iniciar esta práctica desde niños es un gran regalo que la vida pone al alcance de los pequeños. La mayor herencia que puede uno dar a los hijos es una educación integral, y el yoga con sus técnicas, sus procesos y sus formas es una excelente opción para formar seres humanos completos y equilibrados.

Mis técnicas para niños están basadas en ejercicios de movimiento, posturas, respiración, juegos, relajación y los resultados que he podido observar en mis alumnos es de reducción de ansiedad, superación de los miedos, confianza en sí mismos, empatía hacia los demás, superar los estados depresivos, valoración de su propia persona, entre otros.

Me siento muy orgullosa de poder compartir con los niños esta disciplina tradicional espiritual y de poder sembrar una semilla para el cambio de consciencia que nuestra sociedad y humanidad requiere. El trabajo deja de ser trabajo cuando el tiempo que empleo en enseñarles yoga fluye sin que yo me dé cuenta y el gozo que siento me hace recibir tanto como lo que estoy dando.

En mi opinión, el iniciar y emprender un negocio con fines puramente lucrativos es algo que no tiene mucho sentido para mí y que no me aporta crecimiento; por eso desde hace unos años encontré que mi pasión era enseñar yoga y mediante esta disciplina poder tocar los corazones de mis alumnos y afectar positivamente el resto de sus vidas, y se la importancia de mi labor. Mi intención es enseñar valores a los niños cómo: observar sus emociones, meditar, sonreír, divertirse, respetar a los demás y creer en su fuerza interior. Me da gusto darme cuenta que estoy logrando mis objetivos y que a través de mis clases que imparto en el Parque del Arte en Puebla, los niños están practicando una nueva forma de ver la vida. Soy una emprendedora que confía en que hacer las cosas bien y con amor genera bienestar integral para quien recibe y para quien da, adicional a este emprendimiento elaboro y vendo productos saludables de la marca CORA.

Sobre la autora:

**Raquel Arámburo Durón**

*Obtuvo una Certificación en Mini yoga en México DF y ha tomado talleres y diplomados en meditación yoga reiki y Biodanza. Imparte clases de yoga para niños en el Parque del Arte (contacto para informes: 221 251 6438).*