

# CARMEN LEON LÓPEZ



Patio de la Acequia, Portal 2, número 12. Bajo A, Portal 12 bajo a, 18010,  
Granada Granada España | 662218190 | contacto@carmenleon.info

<b>Fecha de nacimiento:</b>	11 mayo 1969	<b>Lugar de nacimiento:</b>	Jaén
<b>Nacionalidad:</b>	Española	<b>Sexo:</b>	M
<b>Sitio web:</b>	www.carmenleon.info		

## Resumen profesional

---

Inicia su trayectoria profesional en el ámbito del periodismo y de la comunicación. En pocos años, su actividad laboral se orienta de forma vocacional hacia la enseñanza del yoga. En los últimos años su labor se ha extendido al ámbito de la salud mental y de las terapias.

## Experiencia

---

**Instructora Taller Mindfulness y Equilibrio Emocional** 09/2019 hasta Actual  
**Asociación TOC Granada** – Monachil, Granada

Sesiones semanales grupales en donde se orienta el trabajo del mindfulness y la regulación emocional al tratamiento del TOC.

**Fundadora y directora** 09/2018 hasta Actual  
**Yoga y Psicoterapia Contemplativa** – Granada

Proyecto dedicado a la enseñanza del yoga integral y de las terapias contemplativas.

Organización de seminarios de yoga y psicoterapia contemplativa.

Acompañamiento terapéutico basado en la psicoterapia contemplativa: integra prácticas contemplativas tradicionales con psicología contemporánea y la investigación científica.

**Monitora Taller de Yoga** 09/2018 hasta 06/2020  
**FAISEM** – Granada

Monitora del taller de yoga para personas que sufren de enfermedades mentales.

Trabajo a través de la conciencia corporal, el movimiento, la respiración suave, juegos, expresión corporal y vocal, el tacto consciente y el diálogo grupal.

**Instructora de yoga y meditación y terapeuta** 05/2015 hasta 05/2017  
**Samyama Fitness** – Londres - Granada

Facilitar seminarios de yoga y meditación en retiros organizados para grupos de ingleses tanto en Granada como en Londres.

Terapeuta de Masaje Tailandés.

**Co-fundadora y directora**

04/2005 hasta 05/2015

**Centro de Yoga y Terapias Shivambu, S.L.** – Granada, España

Espacio concebido para la enseñanza del yoga integral tanto en su vertiente psico-física como a través de seminarios de filosofía oriental, meditación, psicología del yoga aplicada a la vida.

Asimismo, se imparte el Curso Profesional de Masaje Tailandés.

## Formación académica

---

Psicoterapia Contemplativa

jun. 2022

**Nalanda Institute** - España y EE.UU

mar. 2003

**Cerficado de Instructora de Yoga. Centro Sivananda Yoga Vedanta** - Kerala , India

Máster en Cine y Televisión

jun. 2001

**Westminster University** - Londres , Reino Unido

**Licenciatura en Periodismo:**

jun. 1994

**Universidad de Sevilla** - Sevilla

**Formaciones cursadas en yoga, meditación, mindfulness, filosofía sapiencial, psicoterapia contemplativa** - Varias