

# MyTRA

*Yoga*



Integración | Cuerpo | Emoción | Pensamiento



## ¿Quiénes somos?

Organización no gubernamental sin fines de lucro,  
fundada en México en 1978.



## Objetivo

Lograr el desarrollo consciente de las personas a través del trabajo psico-corporal, abarcando los ámbitos de salud física, emocional y mental.

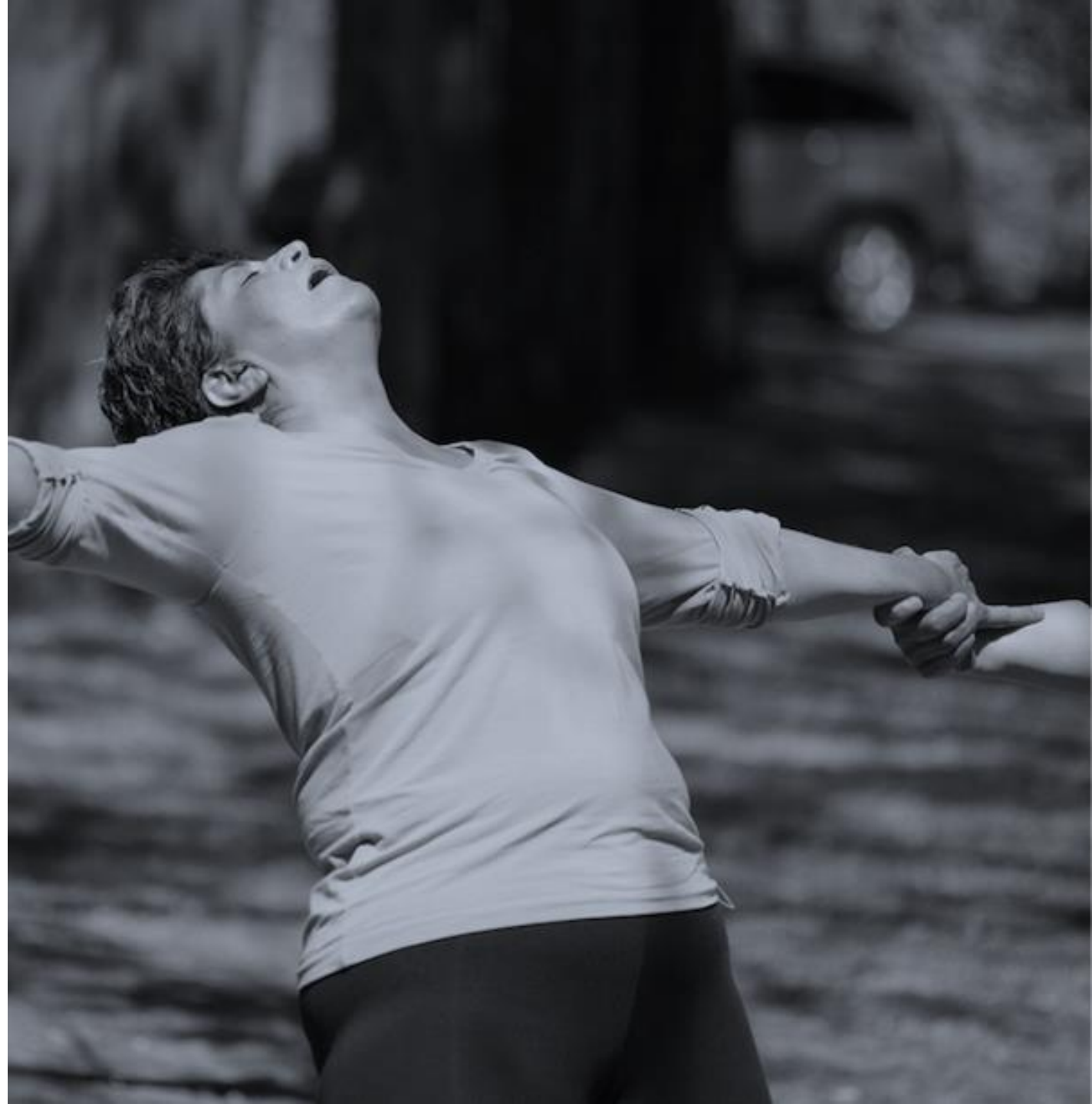


## Nuestro Trabajo

- Brindamos alternativas de transformación, prevención, rehabilitación, formación, capacitación y asesoría.
- Modalidades de trabajo individual, grupal e institucional.

# En Tabasco

- En 2014 iniciamos actividades con grupos cerrados.
- En Villahermosa ya contamos con una primera generación de Instructores, formados bajo nuestro sistema de trabajo.



# MyTRA

*Yoga*

FOTO DE OCTAVIO SOTO

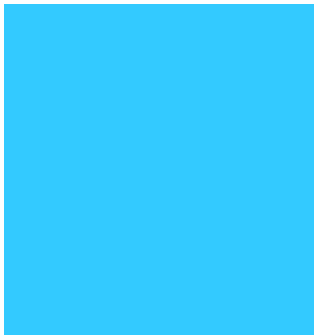









# Metodología

Método vivencial en modalidad individual y grupal, se sustenta en 3 técnicas:

- Clases de Yoga Dinámica Expresiva
- Masaje terapéutico.
- Sesiones grupales de trabajo sobre sí.



# Nuestros servicios en Villahermosa

-  **Clases de Yoga Dinámica Expresiva**
-  **Talleres Temáticos**
-  **Masaje Terapéutico**
-  **Formación y Capacitación a Grupos**
-  **Clases para embarazadas y preparación para parto**





# Clase de Yoga Dinámica Expresiva

Se realiza por imitación, con el apoyo de música bajo la instrucción de una persona capacitada en nuestro sistema.

- Trabajar sobre el cuerpo como vía indirecta hacia el centro emocional.
- Promover la salud y disminuir el estrés.
- Adquirir conciencia postural.
- Disipar las tensiones y la rigidez.

**Primera clase gratuita**

Sábados  
de 9 a 10 a.m.  
Domingos  
de 10 a 11 a.m.



Integración | Cuerpo | Emoción | Pensamiento

# Masaje Terapéutico

Transformación de contenidos emocionales y vivenciales depositados en las tensiones y contracturas físicas.

- Ajuste postural
- Alineación
- Relajación
- Elaboración psicoemocional
- Recuperación de la fuerza y de la vitalidad interna



**Sesión:**  
1 hora  
Sábados y domingos  
de 8 a 14 horas

Previa cita  
Víctor García 993 184 1811  
Alicia Suárez 554 357 9084



# MyTRA

## Yoga



## Sistema Psicocorporal para el Desarrollo Humano

- Proceso formativo con una duración de 3 años.
- Consta de teoría y práctica grupal

Cordina:

Alicia Suárez  
PSICÓLOGA  
PSICOTERAPEUTA CORPORAL

Supervisa:

Alicia Zappi  
DIRECTORA DE MOVIMIENTO  
Y TRANSFORMACIÓN MÉXICO

# Grupo de Formación

Instructores en Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Humano.

- Agente de promoción y prevención de la salud.
- Gestor de la transformación a nivel personal y social.
- Facilitador de la expresión creativa y de la integración psicocorporal.

# Taller Temático Mensual

Último viernes de cada mes

## Temas a tratar:

- Alineación de columna
- Respiración
- Relajación
- Puntos de apoyo
- Alineación de centros energéticos
- El cuerpo y las emociones
- Y otros temas más...





**MyTRA**  
Yoga

no abierto  
tabasco  
información

## Yoga y Movimiento para Embarazadas

\*  
Traer ropa cómoda  
para hacer ejercicio.

## Preparación para parto

- Conciencia corporal, fortalecimiento de la espalda, la cadera y el piso pélvico.
- Estiramientos, ejercicios de respiración profunda y de relajación para integrar los cambios psicocorporales propios de la gestación.
- Reforzar la confianza de la mujer en su cuerpo y propiciar la conexión con la maternidad.

# Yoga Dinámica para niños y niñas

- Un espacio lúdico de trabajo psicocorporal.
- Canalizar la energía vital en beneficio de su desarrollo físico, emocional y mental.
- Aprendizaje hábitos posturales y respiratorios más saludables para generar equilibrio.



**Juego y movimiento  
para estimular  
la expresión,  
la creatividad,  
la imaginación  
la atención y  
la concentración.**



## Clases para Personas Adultas Mayores

Primera clase  
gratuita



- Estimular una conciencia corporal con mayor vitalidad en la edad adulta.
- Técnicas de Yoga y Movimiento Expresivo para renovar el cuerpo, la mente y equilibrar las emociones.
- Dinámicas de estiramiento, respiración y relajación para fomentar la flexibilidad articular y muscular.



# Recursos Humanos



**Los y las integrantes de nuestra organización contamos con diversos perfiles, experiencias profesionales y proyectos.**

**Sede en la Cd. de México:** Integrada por una veintena de Terapeutas Psicocorporales.

**Sede en Villahermosa:** Integrada por Alicia Suárez, Psicóloga y Psicoterapeuta Corporal, quién es la responsable de la Coordinación y seis Instructores, ya formados y certificados en nuestro sistema de trabajo.



**MyTRA**  
*Yoga*

FOTO DE OCTAVIO SOTO



Alicia Irene Zappi Rosemberg  
DIRECTORA Y FUNDADORA EN MÉXICO

María Alicia Suárez Herrera  
COORDINADORA MYTRA YOGA

Guillermina  
Ricárdez Pulido  
INSTRUCTORA

Víctor Manuel  
García Moreno  
INSTRUCTOR

Crossqueen Loza Castillo  
INSTRUCTORA

Concepción Pereyra García  
INSTRUCTORA

Gloria Alcudia López  
INSTRUCTORA

Martha Sorcia Guzmán  
INSTRUCTORA



**Alicia Irene Zappi Rosemberg**  
DIRECTORA Y FUNDADORA EN MÉXICO

**1980** - Fundadora y Directora de Movimiento y Transformación Río Abierto México A. C.

**1972-1978** - Formación Psicocorporal para el Desarrollo Humano Río Abierto Argentina.

**1979-1981** - Formación Bioenergética - Instituto Wilhelm Reich

**1979-1981** - Cursos de Terapia Sistémica Familiar – Instituto Latinoamericano de Terapia Familia

**1981-1983** - Acupuntura con el maestro Milosh Trnka

**1984-1985** - Psicodrama - Escuela Mexicana de Psicodrama

**2004** - Licenciatura en Desarrollo Humano - Ítaca, con reconocimiento de la SEP.

Ha llevado la técnica de Río Abierto a diversas Instituciones, Escuelas y Organizaciones no Gubernamentales.

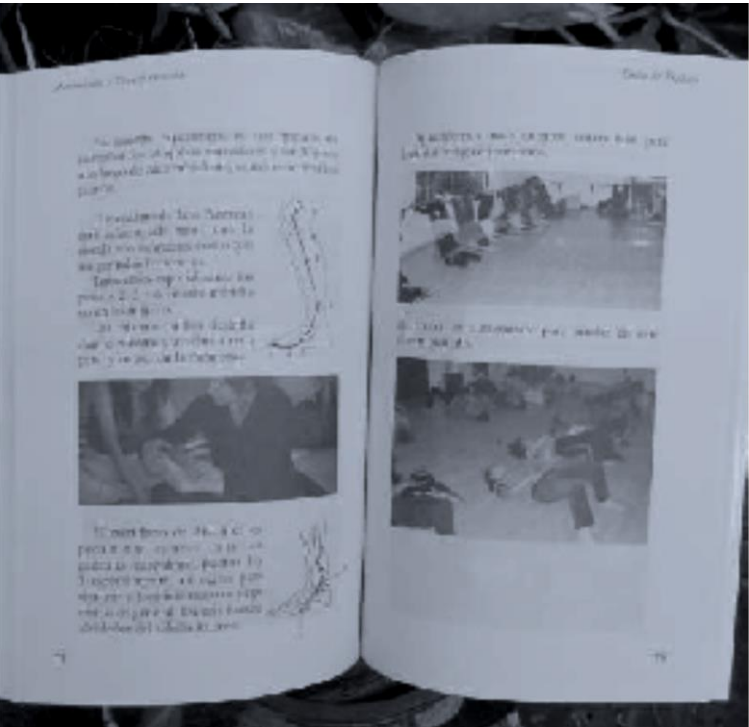
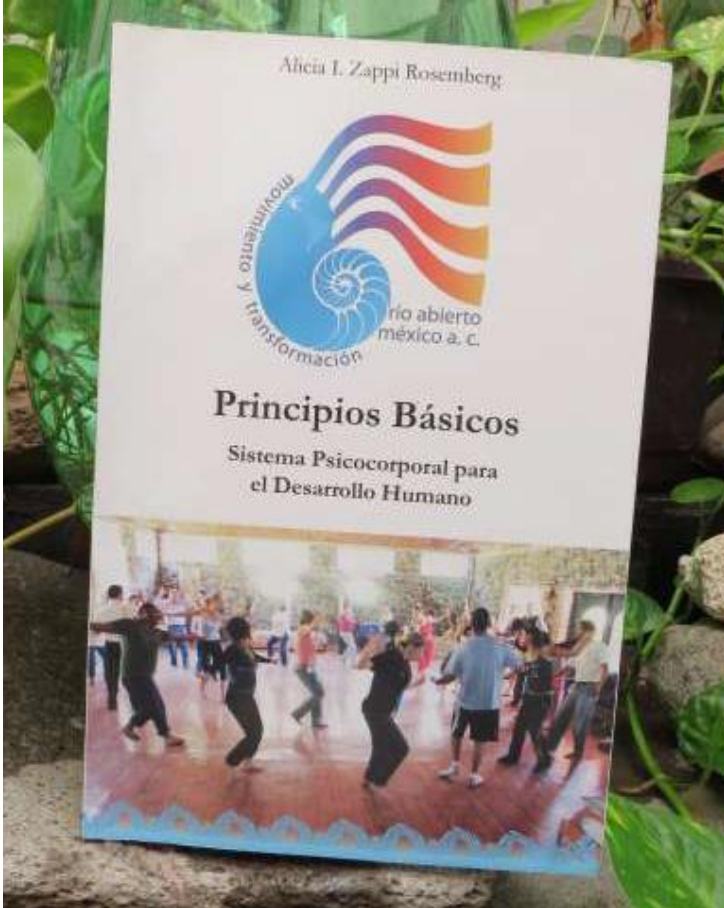
**1990** a la fecha – Trabajo en temas de género, violencia y contención psicocorporal y psico-emocional: DIF CDMX (contra la violencia) – Lazos Fundación Salomón (adolescentes y jóvenes) STEREN - DIF CDMX (niños en situación de calle) - Gobierno de la Ciudad de México (adolescentes y jóvenes embarazadas) - Derechos Humanos de la CDMX (servidores públicos).

**2008** a la fecha - Contención y capacitación a las colaboradoras del Instituto de las Mujeres de la CDMX.

**2013** a la fecha - Supervisión del trabajo de la Organización en Villahermosa, Tabasco.

**2017** a la fecha – Supervisión del trabajo de la Organización en Lyon, Francia; Munich, Alemania; y en México, en Querétaro, Monterrey, Guadalajara y Mérida.

**Autora del libro “Movimiento y Transformación, Principios Básicos y Guía de Trabajo”, en el año 2012.**



**2000-2004** – Formación en Técnicas Psico-Corporales para el Desarrollo Humano, en el Sistema Río Abierto.

**2000-2004** - Profesora de Yoga - Red GFU, Asociación Internacional de Profesores de Yoga Solar, A.C., Colegio Mundial de Profesores de Yoga y Escuela Superior de Yoga Solar.

**2003-2006** - Especialidad en Orientación en Desarrollo Humano, Transpersonal y Desarrollo de la Conciencia - Talentos Humanos, Asesoría y Orientación, S.C.

**2005** - Diplomado en Mantra Yoga - Asociación Internacional de Yoga Yoghismo y Red GFU.

**2007** - Diplomado en Terapia Breve - Centro de Solución de Problemas y el Mental Research Institute, Palo Alto California.

**2012-2017** - Licenciatura en Psicología - Universidad Nacional Autónoma de México.

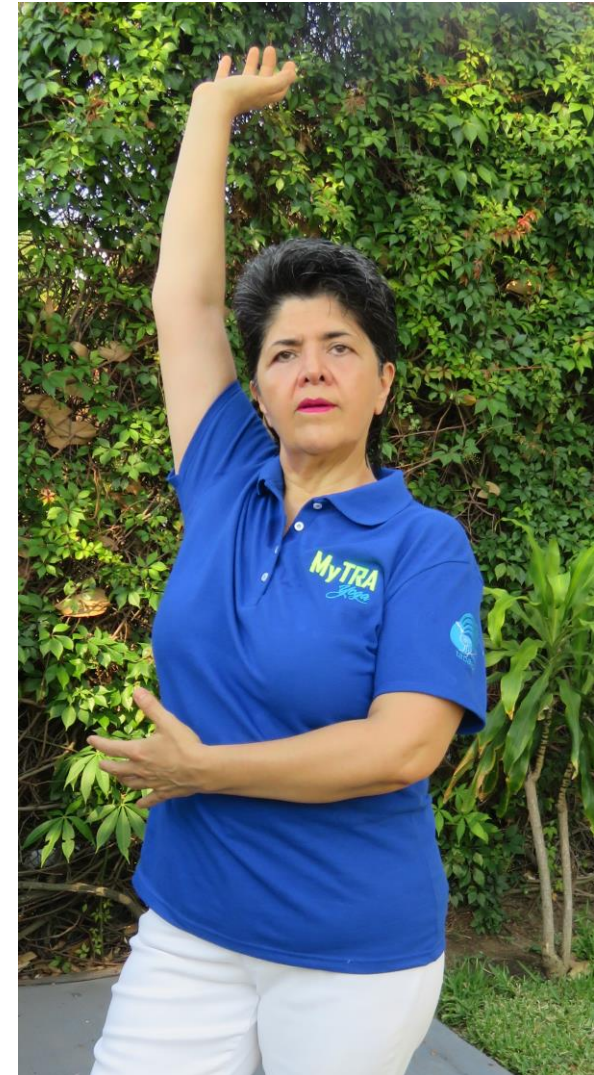
**2009** a la fecha – Impartición de Clases de Yoga Dinámica - Movimiento Expresivo - Talleres Libres de la Dirección de Danza de la UNAM, así como con personas de la tercera edad, en la sede de la organización en la Ciudad de México.

**2008** a la fecha - Facilitadora en los Talleres de Contención y Capacitación dirigidos a Servidoras Públicas del Instituto de las Mujeres CDMX.

**2014 - 2015** - Coordinación e impartición de Talleres de Capacitación sobre Manejo de Grupos de Embarazadas – Dirigido a Trabajadoras Sociales de la Secretaría de Salud del Estado de Tabasco.

**2014 - 2015** - Talleres a Servidores Públicos sobre el Manejo del Síndrome del Desgaste Laboral - Estado de Tabasco.

**2015 a 2018** - Coordinación e impartición de la Formación en Técnicas Psicocorporales en Villahermosa, Tabasco.



**María Alicia Suárez Herrera**

**COORDINADORA MYTRA YOGA**



Primera Generación  
de Instructores  
en Villahermosa,  
formados bajo el Sistema  
Río Abierto.



## Guillermina Ricárdez Pulido

INSTRUCTORA

Licenciatura en Trabajo Social Diplomado en Gerontología y Geriatría.

**2015 - 2018** - Instructora en Técnicas Psico-Corporales para el Desarrollo Humano.

Labora en Hospital General de Comalcalco.

Evaluadora y Verificador Interno de Parteras Tradicionales en el Estado de Tabasco.

Ha realizado funciones de Coordinadora de Promoción a la Salud y Jefa de Trabajo Social.

## Víctor Manuel García Moreno

INSTRUCTOR

**2015 - 2018** - Instructor en Técnicas Psico-Corporales para el Desarrollo Humano.

**2017** a la fecha – Estudia la Licenciatura en Trabajo Social. Universidad DUNAMIS.

Labora en el DIF Tabasco.

## Crossqueen Loza Castillo

INSTRUCTORA

Licenciatura en Medicina.

**2015 - 2018** - Instructora en Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Humano.

Labora en la Secretaría de Salud.

## Martha Sorcia Guzmán

INSTRUCTORA

Licenciatura en Trabajo Social.

**2015 - 2018** - Instructora en Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Humano.

Labora en la Secretaría de Salud.

## Gloria Alcudia López

INSTRUCTORA

Licenciatura en Trabajo Social.

**2015 - 2018** - Instructora en Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Humano.

Labora en la Secretaría de Salud.

## Concepción Pereyra García

INSTRUCTORA

**2015 - 2018** - Instructora en Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Humano.

Labora en Laboratorios Chontalpa.



# MyTRA



## Yoga



5543 57 90 84  
9932 84 18 11  
9932 81 57 90



MYTRA YOGA  
Río Abierto Tabasco



mytra\_yoga  
[www.mytrayoga.com](http://www.mytrayoga.com)

Andrés García 315 - Interior,  
Col. Primero de Mayo,  
C.P. 86190,  
Villahermosa, Tabasco.