

BEMUTATKOZÁS **FÖLDES-MELICHER MÓNIKA JÓGAOKTATÓ & JÓGATERAPEUTA**

Jógaoktatói hivatásomat 2015. óta végzem. Ezt megelőzően gazdasági területen, multinacionális vállalatoknál tevékenykedtem marketing szakemberként. Első gyermekem születésekor osztályvezetői pozícióból tértem át a főállású édesanya szerepkörbe 2011-ben. Saját jogagyakorlásom már ezt megelőzően elkezdődött, ám akkor még nem tekintettem rá hivatásként.

Az első oktatóképzésemet második gyermekem születése után kezdtem meg. Tanítómát hosszasan kerestem, mert nem „futószalagon legyártott” jógaoktató szerettem volna lenni, hanem olyan szakember, aki értékes tudással képes javítani a hozzá fordulók életminőségén, eszközt ad a kezükbe, amelyet önállóan is képesek használni. Így találtam rá az indiai származású Indu Arorára, aki a tradicionális jóga és az ájurvéda jelenleg is élő, nemzetközileg elismert és köztiszteltetben álló mestere. Indutól közel négy éven keresztül tanultam jógaoktatói, majd emelt szintű ájurvédikus jógaterapeuta képzésein, és erre életem egyik legmeghatározóbb időszakaként tekintek.

Ezzel párhuzamosan számos szakirányú továbbképzést végeztem jóga és alternatív terápia területén egyaránt. Jelenleg a Széchenyi Természetgyógyász Akadémia hallgatója vagyok.

Megszerzett végzettségeim: hatha jógaoktató (RYT200, 2015.), kismama-és babás jógaoktató (RYT100, 2016.), yin jógaoktató (RYT100, 2017.), ájurvédikus jógaterapeuta (RYT500, 2018.) vinyasa flow jógaoktató (RYT100 2019.), ERP meditációs terapeuta (4 éves képzés, 2020.).

A Harmónia Mozgás-és Életmód Központot (Dunakeszi) 2017. óta vezetem, ahol kollégáimmal együtt csoportos és magánórákat egyaránt tartok. 2019. év végén Az Ország Legnépszerűbb Jógastúdiója díjazás III. helyezését értük el, amire nagyon büszke vagyok. Emellett több elégedett céges partnerrel is büszkélkedhetek, akikkel évek óta sikeresen működöm együtt.

