

# SOFÍA NAVARRO

FACILITADORA MINDFULNESS & COACH ACTP

Especializada en resiliencia y gestión del estrés (MBSR)

## EXPERIENCIA LABORAL

Fundadora *Tu aquí y ahora*

**Octubre 2018 - Actualidad (+ 2 años)**

Emprendedora. Creadora de experiencias formativas online y presenciales para acercar las técnicas Mindfulness en contextos particulares y empresariales.

[www.tuaquiyahora.es](http://www.tuaquiyahora.es)



## Algunos hitos

### Año 2018/2019

- 10 talleres presenciales grupales de Iniciación a Mindfulness (Madrid, Murcia y Valencia)
- 1ª ed del Retiro Maresía, una experiencia vivencial Mindfulness (Murcia)
- Clases regulares de Mindfulness en el Centro Deliana Bienestar y Centro Cris Longoria (Madrid)
- Clases a domicilio y sesiones individuales a particulares (Madrid y online)
- Formación de gestión del estrés en la empresa Findasense
- Grabación de 25 meditaciones para la empresa MedianetPay

### Año 2019/2020

- Charla formativa sobre Mindfulness en Casa Corona (Madrid)
- Charla formativa sobre gestión del estrés en Herbolario Navarro (Madrid)
- 4 Talleres formativos en la empresa LUSH (Madrid)
- 2ª ed del Retiro Maresía (Murcia)
- Curso online de 8 semanas (en la web)
- Evento grupal "Desayuno MindfulYoga" (La Manga)
- Evento grupal "Abre el corazón" (Alicante)
- Creo el refugio integrativo de clases online "Espacio de Pausa" (en curso)

## MIS VALORES

Respeto - Cercanía  
Creatividad - Empatía  
Contribución

## MI PROPÓSITO

Acompañar a las personas hacia encontrar un camino y dirección propias para parar, cuidarse con presencia y crecer desde el autoamor

## CONTACTO



604549205



[info@tuaquiyahora.es](mailto:info@tuaquiyahora.es)

## HISTORIAL ACADÉMICO

### INSTRUCTORA MINDFULNESS ACREDITADA

**Junio 2018 - Septiembre 2018**

Itinerario de formación profesional (120 h), acreditado por IMTA (Asociación Internacional de Instructores de Mindfulness). Instituto esMindfulness, 2018, Barcelona

### FACILITADORA SISTEMA HEARTMATH

**Diciembre 2020 - Enero 2021**

Facilitadora de Coherencia cardiaca - Instituto HeartMath "The Resilience Advantage Program"

### COACH PROFESIONAL ACTP

**Junio 2020 - Enero 2021**

Coach profesional ACTP (300h)  
en Centro de Estudios del Coaching

### INGENIERA DE TELECOMUNICACIONES

**Septiembre 2006- Octubre 2011**

Ingeniería técnica de Telecomunicaciones (especialidad Telemática) en Universidad Politécnica de Cartagena. De 2011 a 2018 trabajé en el sector.