

Sobre Violeta Arribas Álvarez , Fundadora de Padmasana y Extrema Consciencia.



Violeta Arribas Álvarez. Madrid. 1975. Técnico Superior en marketing y publicidad. Tras superar un trastorno de pánico y ansiedad, gracias principalmente al yoga y la meditación, decide abandonar su trabajo en una multinacional y dedicarse por entero al estudio y práctica de ambas disciplinas. Desde 2005 , **el maestro de Yoga Ramiro Calle, forma a Violeta en Raja Yoga (yoga mental) y Hatha Yoga, otorgándole un diploma posterior donde reconoce su preparación para impartir clases de yoga.** Inmediatamente después viaja a India para seguir profundizando en las enseñanzas de autoconocimiento, psicología transpersonal y salud integral del Yoga. Vive y estudia en un Ashram de Rishikesh, allí recibe **formación como Maestra de Hatha, Mantra y Nidra Yoga por**

parte de la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati; También destacan entre otros sus estudios de **filosofía Vedanta, meditación y Psicología de los Sutras de Patanjali, con Swami Dharmananda,** líder espiritual del Ved Niketan Dham Ashram. Estudia **meditación Vipassana y filosofía budista en el reconocido Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala,** ciudad donde reside el Dalai Lama, al que tiene la suerte de escuchar en varias conferencias públicas. También ha estudiado **yoga terapéutico y Meditación Zen.**

Violeta se enamora de la medicina holística India, y decide formarse como **consultora de salud y terapeuta Ayurveda, a través del Sivapriya Ayurvedic Hospital** de Kerala, India. En España, estudia de manera autodidacta parte de la psicología occidental, sobre todo la corriente cognitivo conductual, el trabajo sobre las emociones y las técnicas de relajación. A principios del 2007, y arropada en la inauguración por Ramiro Calle y Miguel Ángel Santed, Decano de la Facultad de Psicología de la UNED, funda **en Madrid, su propio centro de Yoga, Psicología y Ayurveda: Padmasana Center,** que tras más de una década se convirtió en un referente de la salud holística de la capital, estando especializado, aparte del yoga y el ayurveda, **en el tratamiento integral de la ansiedad, combinando la medicina psicosomática oriental, con la psicología clínica occidental.**

Violeta ha regresado a India y Nepal, en otras 18 ocasiones, buena parte de las cuales para seguir aprendiendo e inspirándose y algunas formando parte de **su ya emblemática expedición anual “ Himalayas y Yoga”,** donde conduce a pequeños grupos a la aventura del viaje interior, aunando encuentros y prácticas con maestros y yoguis de la india, con un espectacular trekking por los Himalayas y su fascinante biodiversidad. **No está adscrita a religión alguna,** se define como librepensadora e investigadora del cultivo de la mente y el alma humanas.

Durante diez años, **ha formado más de 200 profesores de yoga y meditación.** Ha compaginado sus clases de Psicoyoga y las consultas ayurveda, con artículos, talleres, conferencias y retiros. **Se ha especializado en el tratamiento de la ansiedad y trastornos derivados con Yoga y Ayurveda. Ha escrito dos obras :“ Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral” con Alianza Editorial y “ El gato yogui y el bosque que meditaba”, yoga y meditación para niños con Oberon.** Actualmente prepara su tercer libro, más íntimo y personal sobre su propia senda hacia el conocimiento interior. Es facilitadora de talleres de desarrollo y crecimiento personal, en los que al igual que en sus clases, siempre traslada la idea, de que cada uno es su maestro y debe poner a prueba los métodos, verificando por si mismo los resultados y ganando discernimiento. **El Maestro de Yoga Dánilo Hernández,** con quien mantiene una gran amistad, ha colaborado con ella en varias jornadas de yoga y prologado su primer libro. **En julio de 2019 , cierra el centro físico de Madrid, para mudarse a la naturaleza , desde donde seguirá dirigiendo gran parte de sus actividades anteriores y otras nuevas como la divulgación del cuidado medioambiental, dentro de su definitivo proyecto, “Extrema Consciencia”, que verá la luz a finales del 2020.**

Sus otras dos grandes pasiones: el alpinismo y la naturaleza; perderse entre bosques y montañas, rodeada de la vida salvaje de animales y plantas es su mejor meditación, **y su compromiso, enseñar a otros a amar este legado y preservarlo ya que de él depende el futuro de la especie humana.** Esta devoción por la madre tierra la han llevado recientemente a diplomarse como **Guía de Naturaleza y Sendas Verdes,** con la escuela Superior de Medioambiente y avalado por el colegio oficial de biólogos de Madrid, **pues según ella: “La ciencia, es el complemento ideal de la Consciencia “ y , “ Nada urge más que la educación ambiental y ecológica”.**