

Paula Stellanie Rodriguez

Mi primer encuentro con el yoga fue a los 14 años, en una clase comunitaria en Bucaramanga, Colombia. Lo que comenzó como una curiosidad terminó convirtiéndose en el camino al que he dedicado gran parte de mi vida.

A los 16 años me mudé a Bogotá para estudiar Antropología y, poco después, una visita de una semana a un monasterio de yoga se transformó en **cinco años de vida monástica**. Allí profundicé en el estudio de la filosofía del yoga, la meditación, el sánscrito y comencé a impartir mis primeras clases.

Desde entonces he dedicado mi vida al estudio, la práctica y la enseñanza del yoga. Hoy integro la **tradición del yoga** con la **preparación física** basada en evidencia, buscando ofrecer una enseñanza que respete sus raíces y responda a las **necesidades del movimiento humano actual**.



Formación y experiencia



Más de 10.000 clases impartidas en modalidad presencial y online.



Cinco años de formación y vida monástica dedicados al estudio y la enseñanza del yoga.



Formación en Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Yoga Terapéutico, Tantrika Hatha Yoga **y Vyáyama**.



Formación en prescripción del ejercicio para personas mayores (**Clínica MEDS**) **y estudios actuales en Preparación Física (Duoc UC)**.



Fundadora y directora académica de **Lasa Yoga Quipué**

