

JUANA PÉREZ BRIZ

CREADORA Y FUNDADORA DEL MÉTODO DE LA CALMA.
EXPERTA EN TÉCNICAS ANTI-ESTRÉS.



PERFIL PERSONAL

Creadora del Método de la Calma y facilitadora de técnicas y herramientas procedentes de oriente y occidente.

Experta en Técnicas Anti-Estrés: Mindfulness y Mindful Leadership.

Formada como Coach Personal y Ejecutiva, Practitioner en PNL y formadora de élite por la Universidad de Salamanca.

CERTIFICADA EN

- Coherencia Cardíaca para profesionales según la metodología emWave desarrollada por HeartMath Institute, en la Escuela de Inteligencia Emocional e interpersonal de Barcelona por Laura Mari Barraión.
- Valores a través de la escuela Coaching por Valores.
- Gestión Emocional por CEB, Universidad de Zaragoza.
- Profesora MBSR en el itinerario del Center For Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. MBSR. Fundamentals. Instituto Nirakara.
- MBSR Fundamentals SR-401-8W por el Instituto Nirakara.
- Instruida en Mindfulness en el embarazo, parto y crianza por la Doctora Olga Sacristán, profesora certificada del programa MBCP (Mindfulness Based Childbirth and Parenting) de Estados Unidos.
- Profesora de meditación por la Escuela Internacional de Estudios Budistas.
- Certificada en "El legado del sabio" (Filosofía Budista Tibetana) por la Escuela Internacional de Estudios Budistas.
- Certificada en EMI (Entrenamiento mental integral) por la Escuela Internacional de Estudios Budistas.
- Certificada en Las Tres Visiones (filosofía budista tibetana) por la Escuela Internacional de Estudios Budistas.
- Certificada en CCT (Programa de entrenamiento en el cultivo de la compasión) por el Instituto Nirakara.
- Certificada "Aprendiendo a morir" por el Centro Internacional de Estudios Budistas.

JUANA PÉREZ BRIZ

CREADORA Y FUNDADORA DEL MÉTODO DE LA CALMA.
EXPERTA EN TÉCNICAS ANTI-ESTRÉS.



EXPERIENCIA

- Ha coordinado un máster de Coaching personal y ejecutivo e inteligencia emocional por la Universidad de Salamanca en Santiago de Compostela.
- Ha impartido sesiones de Mindfulness para empresa en el Máster de Coaching ejecutivo, equipos y PNL por la Universidad de Alcalá de Henares.
- Imparte diferentes cursos y programas por el mundo.
- Ejerce como profesora en Hatha Yoga y meditación formada por la Escuela Internacional de Yoga.
- Es Instructora de Biodanza por la Escuela Nacional de Biodanza.
- Formada en Cuencos Tibetanos por Jacomina Kristemater.
- Profesional del masaje sensitivo y la reflexología podal por Escuela Mila Ferrer en Barcelona.

Ha practicado diferentes metodologías en retiros con diferentes maestros en Mindfulness y Lamas Tibetanos, tales como:

- Retiro "El camino del Samatha" con el Dr. Alan Wallace.
- Retiro "Vipassana: las 4 aplicaciones del Mindfulness" con el Dr. Alan Wallace.
- Retiro de Mindfulness con el Dr. Edo Shonin (Director del Internacional Mahayana Bodhayati School of Buddhism) y El Dr. Wiliian Van Gordon (Director de operaciones del Internacional Mahayana Bodhayati School of Buddhism).
- Retiros de silencio con el Dr. Gustavo G. Diex, director del Instituto Nirakara.

JUANA PÉREZ BRIZ

CREADORA Y FUNDADORA DEL MÉTODO DE LA CALMA.
EXPERTA EN TÉCNICAS ANTI-ESTRÉS.



EXPERIENCIA

- Curso de enseñanzas y meditaciones budistas “El camino completo” con el Venerable Lama Rinchen Gyeltsen.
- Retiro de Vipassana en silencio con el Venerable Lama Rinchen Gyeltsen.
- Retiro EMI (Entrenamiento mental integral) con el Venerable Lama Rinchen Gyeltsen.
- Las 37 prácticas de los Bodhisattvas, impartido por el Venerable Lama Rinchen Gyeltsen.
- Retiro “La plena conciencia budista” con Kel Holmes (Secretario de Akong Rimponché).
- Retiro “Trabajando con nuestros demonios interiores” con Lama Tsonдру (dedicada a la dirección y enseñanzas del centro Samye).

MÁS SOBRE JUANA

Después de un largo periodo trabajando en el mundo directivo empresarial, decide ayudar a las empresas y/o particulares con su propio método. Para ello fundó la empresa “Coaching de Sofá” dedicada al desarrollo personal y profesional. Más adelante co-creó un nuevo proyecto, como fundadora de la UMEC “Universidad para la mente y el corazón”, emplazada en la ciudad de Salamanca, ofreciendo servicios diversos a la ciudad de Salamanca y al mundo. Como consecuencia de la pandemia mundial hubo que cerrar esta empresa y las instalaciones.

En estos momentos acompaña en empresas, organizaciones, emprendedores y a particulares a llevar su vida con calma y equilibrio. Su amplia trayectoria, formación y experiencia vital son el mix perfecto para guiar y motivar a aquellas personas comprometidas con su autoconocimiento, autocuidado, crecimiento personal, evolución y reinención.

JUANA PÉREZ BRIZ

CREADORA Y FUNDADORA DEL MÉTODO DE LA CALMA.
EXPERTA EN TÉCNICAS ANTI-ESTRÉS.



MÁS SOBRE JUANA

Se ha reinventado muchas veces con fuerza y resiliencia para comenzar desde cero con curiosidad para conocerse a sí misma y al mundo que le rodea. Habiendo sanado heridas de la vida ha conseguido alinear su desarrollo profesional, su crecimiento personal y su propósito de seguir cumpliendo sueños y hacerlos cumplir a otros.

REDES SOCIALES



@jpbcalmamental



Juana Pérez Briz Calma Mental



Juana Pérez Briz



El espacio de la calma