LA SHALA BY ANA ROMERA

Soy Ana Romera, fundadora de La Shala, un espacio de bienestar ubicado en el entorno rural de Ablitas, donde he decidido emprender un proyecto de vida que une salud, autocuidado y comunidad. Soriana de nacimiento y ablitera por amor, me vine al pueblo para crear un espacio único en la zona, con una visión profunda del bienestar físico y mental, adaptado a las necesidades reales de mujeres y hombres de todas las edades.

En La Shala imparto clases de yoga, hipopresivos, espalda sana y entrenamiento de fuerza, con especial enfoque en la menopausia femenina, etapa en la que el ejercicio y el acompañamiento emocional son fundamentales. Las sesiones incorporan también aromaterapia, creando un entorno sensorial que potencia el bienestar integral.

Con 18 años de experiencia profesional, mi vocación siempre ha sido ayudar. Pero desde hace casi un año, mi mayor motor es personal: mi bebé de 10 meses, quien me recuerda cada día que el autocuidado es la base para sostener la maternidad, los proyectos y la vida.

Con la intención de ampliar los servicios y dar oportunidad a otras profesionales, creé también un gabinete de salud dentro de La Shala. Gracias a ello, ahora mi compañera y mi compañero, han podido emprender en las áreas de nutrición y fisioterapia, sumando valor al centro y generando nuevas oportunidades en el ámbito rural.

Además, en los horarios en los que no se imparten clases, la sala principal está disponible para actividades externas, lo que ha convertido a La Shala en un lugar dinámico, colaborativo y abierto. A finales de mayo, acogeremos un taller de bienestar y longevidad en colaboración con el Hotel Pago de Cirsus de la localidad, junto a otras dos mujeres emprendedoras. También se celebrará un curso para embarazadas, donde abordaremos la preparación al parto, el parto y el postparto, aportando recursos valiosos a mujeres en un momento clave de sus vidas.

La Shala no es solo un centro de bienestar; es un espacio vivo, que crece con las personas que lo habitan y con cada iniciativa que nace en él. Es un ejemplo de cómo el emprendimiento femenino en el medio rural puede transformar realidades, generar comunidad y ofrecer servicios de calidad sin necesidad de desplazarse a la ciudad.

Este premio representaría un reconocimiento no solo a mi trabajo y esfuerzo, sino a una forma distinta de emprender: desde el corazón, desde los cuidados y desde el compromiso con el entorno. Gracias por considerar mi candidatura.