MEMORIA EXPLICATIVA – PREMIO AL TRABAJO AUTÓNOMO DE NAVARRA 2025 (MODALIDAD Nº 15)

Leticia Pérez Garcia

Estudio de Danza y Pilates Leticia Pérez

Soy Leticia, profesional autónoma del ámbito de la salud física y emocional, y creadora de un espacio en Pamplona dedicado al bienestar integral a través de la danza, el BalletFit y el Pilates. Desde hace un año y medio dirijo mi propio estudio, donde he conseguido mejorar la calidad de vida de más de 300 personas, muchas de ellas mujeres que han encontrado aquí un lugar seguro para reconectar con su cuerpo, su fuerza y su autoestima.

Después de un largo recorrido profesional por diferentes centros deportivos, con más de 20 años de experiencia en el sector, una formación completa nacional e internacional y tras una etapa personal muy difícil, decidí dar el salto y emprender con un proyecto propio, coherente con mi forma de entender el movimiento, el cuidado y la salud. Aposté por crear un modelo de entrenamiento accesible, sensible y con alma, adaptado a las necesidades reales de las personas, más allá de las modas o la exigencia estética.

Durante este tiempo, he creado **tres puestos de trabajo para mujeres**, fomentando el empleo local y el empoderamiento femenino. El equipo que formamos se basa en el respeto, el aprendizaje constante y el compromiso con cada persona que entra por la puerta del estudio. No somos un gimnasio: somos un espacio de escucha, transformación y salud en el sentido más amplio.

Mi propuesta combina técnica, creatividad e innovación: BalletFit, Pilates, movimiento consciente, trabajo postural y emocional, y un enfoque integral que cuida el cuerpo sin descuidar el alma. Además, he integrado herramientas de gestión emocional, sesiones especiales, talleres temáticos y colaboraciones con otras profesionales del bienestar.

Mi impacto se extiende también a redes sociales, donde comparto contenido sobre hábitos saludables, autocuidado y movimiento consciente con cercanía y verdad. He conseguido que muchas mujeres se acerquen al deporte sin miedo, sin juicios, y desde el disfrute. Creo profundamente en la salud como derecho y en el movimiento como herramienta de transformación personal.

Todo esto lo he hecho como madre, mujer autónoma y emprendedora, sin ayudas externas y apostando por una forma de trabajar ética, sostenible y alineada con mis valores. La respuesta de la comunidad ha sido tan positiva que ya estamos ampliando horarios, creando nuevas actividades y soñando con nuevos proyectos.

Por todo ello, presento esta candidatura con ilusión, convencida de que mi proyecto merece ser reconocido no solo por lo que he construido, sino por todo lo que representa: esfuerzo, sensibilidad, innovación, empleo femenino, impacto real en la salud de cientos de personas y un profundo compromiso con el bienestar en Navarra.