

Marian Arraiza – MOIRA YOGA (Sangüesa)

Marian Arraiza es instructora de yoga, mediadora artística, docente habilitada y trabajadora autónoma con una sólida trayectoria de **más de 20 años dedicada al bienestar integral de las personas**. Su labor profesional se caracteriza por la cercanía, el cuidado mutuo y la sencillez, valores que han guiado su compromiso con la comunidad, especialmente en la comarca de Sangüesa y su entorno rural.



A lo largo de más de dos décadas, ha desarrollado un modelo de **trabajo itinerante, y accesible (pueblo a pueblo, persona a persona)**. Fusionando varias disciplinas, **desplazándose con su propia furgoneta para impartir clases de yoga, pilates, salud íntima, gimnasia, meditación y creación en distintos municipios**. Su actividad se realiza en espacios cedidos por ayuntamientos y siempre que es posible, en entornos naturales, favoreciendo así el contacto con el entorno y el bienestar emocional de las personas participantes.



Su proyecto profesional, denominado **“Moira”**, nombre otorgado por su maestro significa “destino” o “capacidad de trascender las dificultades de la vida”, refleja una concepción profunda del yoga como herramienta de transformación personal. Para Marian, el movimiento es la base esencial para la vida, y lo traslada al día a día, a lo cotidiano, para que cualquier persona de cualquier edad pueda disfrutar de ello.

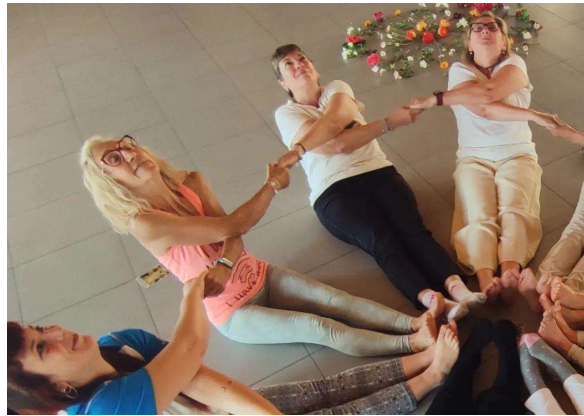


Con el objetivo de enriquecer su práctica, se ha formado como mediadora artística y gestora emocional en la Escuela de la Imaginación, incorporando una dimensión creativa a su trabajo. Esta combinación de disciplinas le permite ofrecer propuestas innovadoras que fomentan la expresión, la conciencia y el desarrollo personal.

En la actualidad está enfocada como docente habilitada, formadora de formadores/as en transmitir su método a otras y otros futuros profesores.



Asimismo, ha sabido identificar necesidades específicas en su entorno, orientando parte de su formación hacia el trabajo con personas mayores y colectivos con diversidad funcional. Cuenta con formación en pilates para la tercera edad y en actividad física adaptada, lo que le permite diseñar sesiones seguras, inclusivas y personalizadas.



Entre sus aportaciones más relevantes destacan:

- La creación del proyecto “Herri-Om (pueblos con luz)”, una iniciativa que acerca actividades lúdico-saludables a pequeñas localidades rurales. Este programa promueve el envejecimiento activo, la inclusión y la participación social, con especial incidencia en personas mayores de 60 años, contribuyendo significativamente a mejorar su calidad de vida.
- Su nuevo proyecto PARA NOSOTRAS (apoyado por la mancomunidad y el equipo de fisioterapeutas de la comarca) aborda el cuidado de la salud íntima femenina de forma integral. Desde talleres de suelo pélvico a conferencias, charlas y actividades cargadas de energía positiva. Concienciando a las mujeres de la comarca sobre problemas relacionados en las distintas etapas de la mujer.
- Además, Marian es formadora del método R-M-R (respiro, medito y relajo), una propuesta propia, sencilla y experiencial que facilita herramientas prácticas para el bienestar cotidiano en 3 sesiones, de fácil acceso para cualquier persona de cualquier edad.
- También coordina círculos de mujeres, desarrolla talleres de mediación artística infantil en centros escolares de la comarca y promueve actividades de gestión emocional.



Cabe destacar su participación en proyectos colaborativos como “Paseos creativos”, impulsado por el Ayuntamiento de Sangüesa-Zangoza y el centro de salud local, dentro del marco de la “receta deportiva”. Esta iniciativa combina ejercicio físico y bienestar emocional, adaptándose a las capacidades de cada participante y fomentando hábitos de vida saludables.

Ofrece de forma voluntaria talleres en la casa tutelada de ANFAS de forma esporádica.

También de forma voluntaria ofrece talleres en la Escuela infantil pública y en la Ikastola de Sangüesa.



En definitiva, Marian Arraiza representa un ejemplo de trabajo autónomo comprometido, innovador y profundamente arraigado en el territorio. Su trayectoria destaca por su capacidad de adaptación, su vocación de servicio y su impacto social, contribuyendo de manera significativa al bienestar y la cohesión de la comarca de Sangüesa y localidades cercanas.