



# Inspirales

Escuela de Desarrollo Humano

## *Mindfulness y Yoga*

*Aleksei Gómez Torres*

[aleksei@inspirales.com](mailto:aleksei@inspirales.com) / [www.inspirales.com](http://www.inspirales.com) / 0034 677297345

**Artista Plástico. Instructor de yoga desde 1997. Fundador y Director de Inspirales-Escuela de Desarrollo Humano, México - 2010. Maestro de Masaje Tailandés desde el 2009. Terapeuta de Osteo-Thai y Masaje Tailandés. Meditador Vipassana desde 2001. Es anfitrión oficial para organizar y guiar a los grupos de meditación Vipassana en la tradición de S. N. Goenka, en la Laguna-Tenerife desde el 2023.**

**Gestiona el área de Wellness del [Hotel Hacienda de Abajo](#) en Tzacorte, la Palma desde agosto del 2023.**

**Nacido en Caracas, Venezuela el 30 de noviembre de 1967.**



**Se embarca en una travesía espiritual que se inició formalmente en 1995, realizando un periplo por diferentes tradiciones y escuelas de yoga y meditación por todo el mundo: Venezuela, Colombia, México, Costa Rica, India, Nepal, Sri Lanka, Tailandia, Myanma y Francia, para radicarse finalmente frente a las costas africanas en Tenerife-España en el 2016, donde reside en la actualidad.**

Inició su sadhana (práctica, camino) a los 28 años, participando en un retiro de tres años en el ashram número 1 de La Gran Fraternidad Universal

["http://www.granfraternidaduniversal.org/](http://www.granfraternidaduniversal.org/) , en Maracay y en Caracas-Venezuela 1995 - 1998. En dicho ashram cultivó y practicó Hatha yoga, Karma yoga, Bhakty yoga, Jñana yoga, Dhyana yoga, meditación, astrología, esoterismo, anatomía, fisiología y cocina vegetariana.

En 1998 se fue a India por primera vez al Maha Kumbhamela de Hardwar. Realizó estudios de profundización del yoga en el Ashram Parmanath Niketan – Rishikesh, así como también practicó meditación en Hardwar con los Vaisnavas, estudiosos del Ramayana. Conoció la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris.

<https://www.brahmakumaris.org/es> .

Desde 1998 al 2001 vivió en Costa Rica donde estudió y practicó Raja Yoga (meditación) con Brahma Kumaris y profundizó en los estudios de yoga en la GFU, línea solar, en Costa Rica.

En su segundo viaje a India, en el 2001, conoció el estilo de Hatha Yoga del Gran B.K.S. Iyengar en Auroville, Tamil Nadu y cuando se preparaba para formar parte de la comunidad internacional creada por The Mother y Sri Aurobindo <http://www.auroville.org/>, conoció las enseñanzas prácticas del Buddha, la meditación Vipassana según S.N. Goenka, y su camino dio un giro radical, continuando hasta el día de hoy en el Dhamma. [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

Ese mismo año, en su tercer viaje a Asia, se retiró e hizo voluntariado en la Sede Mundial Dhamma Giri entre el 2001 y 2006 <https://www.dhamma.org>, donde estudió, practicó e investigó la meditación Vipassana. En esa misma sede estudió igualmente la lengua Pali durante dos años en el Vipassana Research Institute ["http://www.vridhamma.org/](http://www.vridhamma.org/) Igatpuri, Maharashtra, India, entre el 2002 y el 2004. En abril del 2006 realizó un retiro de meditación por un mes de Vipassana y estudio del Pali en Melán. Francia.

En su segundo viaje a India, en el 2001, conoció el estilo de Hatha Yoga del Gran B.K.S. Iyengar en Auroville, Tamil Nadu y cuando se preparaba para formar parte de la comunidad internacional creada por The Mother y Sri Aurobindo <http://www.auroville.org/>, conoció las enseñanzas prácticas del Buddha, la meditación Vipassana según S.N. Goenka, y su camino dio un giro radical, continuando hasta el día de hoy en el Dhamma. [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

Ese mismo año, en su tercer viaje a Asia, se retiró e hizo voluntariado en la Sede Mundial Dhamma Giri entre el 2001 y 2006 <https://www.dhamma.org>, donde estudió, practicó e investigó la meditación Vipassana. En esa misma sede estudió igualmente la lengua Pali durante dos años en el Vipassana Research Institute ["http://www.vridhamma.org/](http://www.vridhamma.org/) Igatpuri, Maharashtra, India, entre el 2002 y el 2004. En abril del 2006 realizó un retiro de meditación por un mes de Vipassana y estudio del Pali en Melán. Francia.

Principios de Anusara y Teacher Training - Maestros [Jim Bernaert y Ruth Schlank \(Hawaii\)](#). <http://www.flowingwithgrace.com/>- [www.anusarayoga.com/members/jim-bernaert/](http://www.anusarayoga.com/members/jim-bernaert/). Cuernavaca. México 2011.

Se inició en el Acroyoga con la Maestra con [Alexandra Ruiz](#). Tepoztlán. México 2010.

<http://www.alexandraruiz.com> . [www.acroyoga.org](http://www.acroyoga.org).

Estudió en Caracas Venezuela abril 2016 Yoga Terapéutico (Fisiología y Biomecánica del Yoga). Certificado de 30 horas acreditadas por la European Yoga Alliance con el Profesor [Pedro Rodríguez Picazo](#) de Alicante, España.



Fue asistente de profesor en innumerables retiros de meditación Vipassana en los centros de S.N.Goenka en India y Nepal del 2001 al 2006. Desde el 2023 es anfitrión oficial para organizar y guiar a los grupos de meditación Vipassana en la Laguna-Tenerife.

Comenzó como instructor de Hatha Yoga en las escuelas de la Gran Fraternidad Universal en Venezuela durante los años 1997 y 1998.

En Costa Rica, entre 1999 y 2001, impartió clases en institutos privados y en la ecoaldea “Cascada Verde” <http://www.cascadaverde.org/index.html>. También prestó el servicio de Yoga en cárceles, en colaboración con la Universidad Espiritual mundial Brahma Kumaris.

En Francia del 2006 al 2007, en la ecoaldea “Les pommes”. Les Faysses – Gap.

En el Instituto Yoga Verde. Bogotá-Colombia de febrero a junio del 2008.

En México entre el 2008 y el 2012 ofreció clases de yoga en el Centro Biodisciplinario “El Amate”, Tepoztlán y en Cuernavaca.

En Caracas-Venezuela dio clases del 2014 al 2016 en el centro de yoga Kupury <https://www.facebook.com/KupuriYogaCcs/>.

En Tenerife-España impartió enseñanzas en la Asociación Cultural AlmaZen, <http://www.almazen.info/> del 2016 al 2018.

En Body Factory (actualmente Level Fitness) ofreció clases del 2017 al 2019 y posteriormente del 2021 al 2023, en Santa Cruz de Tenerife <https://www.levelfitness.es/>

## IDIOMAS

Español: lengua materna. Inglés: escrito 60% - conversacional 80%. Francés: escrito 50% - conversacional 70%. Pali: escrito 40% - lectura 40%

