

Miguel Bas



Practicante de yoga desde 2016 y meditador de Vipassana desde 2010, ha integrado estas disciplinas como parte esencial de su vida. Su viaje comenzó como voluntario en una escuela de yoga, y en 2018 obtuvo su titulación como profesor en la escuela Witryh en Zaragoza, donde combinó Hatha Yoga con Vinyasa Flow, pranayama y meditación.

En 2023, amplió su enfoque al completar una formación en yoga adaptado en silla con la escuela de Sivananda. Además de su práctica de yoga, su pasión lo lleva a explorar las montañas y a practicar baños de agua fría según el método Wim Hof.

Con un enfoque integral en el bienestar, busca compartir las enseñanzas de estas disciplinas para inspirar a otros en su viaje hacia la salud física y mental.

