

Yoga & Wellness

FERNANDA DE LA PUENTE TRIUNFA EN MADRID

Fernanda de la Puente es la instructora de yoga peruana más cotizada de Madrid. Altamente calificada en Jivamukti Yoga y psicóloga alimenticia, se ha vuelto un referente en el jet set internacional con su estudio de clases y retiros de yoga Asana Groove por los lugares más idílicos de Europa.

Por Cecilia Navarrete

Fernanda de la Puente es actriz, profesora de yoga calificada con 800h en Jivamukti, y psicóloga de la alimentación.

Desde hace ya varios años, desde COSAS venimos siguiendo el paso a Fernanda de la Puente, quien desde muy joven captó nuestra atención por su interés en algo que por entonces no estaba de moda: el wellness. Y lo hizo siempre de la manera más profesional. Empezó abordando el tema de la alimentación, para lo cual se preparó con estudios en Estados Unidos sobre comida sana, orgánica y “de la tierra”. El siguiente paso fue el yoga, disciplina que adoptó como un modo de vida. Luego, la actuación, que la llevó a Europa, donde se desenvuelve en las tres disciplinas en paralelo.

El magnífico estudio que tiene en la calle Serrano, tal vez el metro cuadrado más caro de Madrid, es un impecable espacio de calma con techos altos y abundante luz natural. Ahí acuden las personalidades más exigentes de la ciudad, muchas de las cuales luego se ven publicadas en las revistas de sociedad. Pero son tal vez los retiros de pequeños grupos que hace por distintas partes del mundo (empezó en Estados Unidos y ahora los realiza en Europa) lo que brinda un atractivo único a su marca, Asana Groove. Los destinos que elige, en hoteles boutique rodeados de naturaleza, están modelados para una experiencia de desconexión del mundo rutinario, que en tantas oportunidades nos sobrecarga de energía negativa, y reprogramarnos, usando elementos complementarios también, como la música y la comida kilómetro cero.

¿Cómo empieza tu conexión con la práctica del yoga?

Empecé en Lima a los 15 años, pero realmente lo abordé a profundidad en California. Estudiaba nutrición; entonces, siempre estuve muy metida en el mundo del wellness y el bienestar, y el yoga era algo que me encantaba. Sin embargo, no fue hasta que me mudé a Nueva York cuando me certifiqué como profesora, y ya comencé a trabajar, en 2014. Viví en Nueva York ocho años y empecé haciendo retiros en Upstate New York.



Los retiros en distintas partes del mundo dan un atractivo único a Asana Groove.

“La sensación de conexión, de quietud, de tranquilidad, de armonía y de felicidad, es una experiencia transformadora”.



A Fernanda le interesa el wellness. En sus clases, no solo se preocupa por la meditación, sino también por la alimentación.

¿Cómo surgió Asana Groove?

Comenzó con los retiros en Nueva York que hacía en Rhinebeck. Todo era siempre con músicos, haciendo terapia de sonido, con DJ. Y ya tenía mi equipo montado en Nueva York.

¿Por qué escogiste España como sede?

Escogí España porque en realidad soy actriz, y vine por que se me presentaron oportunidades interesantes.

¿Cómo eliges los lugares para tus retiros?

Durante mis viajes personales. Cuando un lugar me encanta y veo que tiene las condiciones necesarias decido que sea el destino para el retiro. Tiene que ser un sitio que me llame mucho, que sienta que es especial y que la energía se alinee con el tipo de Asana Groove.

Una cosa que es importante para mí en los retiros es la comida. Siempre intento buscar lugares que tengan un huerto in situ, para que todo lo que comamos pueda ser muy fresco, natural, orgánico. Es porque soy hija de una agricultora orgánica, Mati Uranga, que vive en Perú, que tiene la Chacra Huampaní Orgánica, y siempre en mi vida he tenido el tema de la nutrición y del comer sano y directamente de la tierra. Para mí ese es un aspecto fundamental en los retiros.

¿Cuál es tu parte favorita de la experiencia?

La conexión que se crea entre las personas que están ahí, porque finalmente es gente que no se conoce, pero de alguna forma todos se llevan muy bien siempre. Hay algo que jala a la gente que viene a mis retiros, que jala al mismo tipo de gente, que está en una búsqueda espiritual y de mejorar. Elevarse uno a otro. Me encanta eso que se crea entre las personas de una forma



El siguiente retiro se realizará en Bec d'Aguila, una finca en Menorca.

muy natural. Yo no planeo eso. Viene quien quiere, y es bonito darse con la sorpresa de que quienes vienen son increíbles.

Y también las clases. Me divierte mucho enseñar en los retiros porque vamos más profundo en todo, ya que tenemos el tiempo y el espacio para realmente explorar la práctica, explorar la meditación. Yo siempre viajo con otro profesor de meditación; entonces, también me nutro al escucharlo.

¿Cómo has formado una comunidad tan grande de alumnos?

Haciendo lo que más me gusta. Creo que cuando uno hace lo que realmente disfruta y cree en lo que hace, las cosas se multiplican. Uno atrae el universo que a uno le gusta y uno quiere.

¿Cuáles son los resultados en los participantes tras un retiro?

La sensación de conexión, de quietud, de tranquilidad, de armonía, de felicidad. Es una experiencia bastante transformadora, porque son varios días en los que estamos entrando en temas de enseñanza de yoga, que generalmente son temas profundos.

A todos nos ayuda a mejorar estar en paz, estar en un silencio, en una quietud, que nos apoya luego a afrontar nuestra vida con mucha más alegría. Porque cuando estamos agitados, o con mil cosas, realmente no hay espacio para estar presente, para gozar. Entonces, este retiro te crea el espacio para que tú, cuando vuelves a tu vida normal en casa, o donde sea, vuelves refrescado a nivel interior.

¿Cuáles son tus proyectos a futuro?

Seguir haciendo lo que hago. El estudio está creciendo mucho, y probablemente vaya a abrir en otras ciudades. Y los retiros seguirán

haciéndose de manera regular en distintas partes del mundo. Quizá podría ir a explorar Asia. Pero de momento estoy muy contenta con los retiros que estoy haciendo en toda la parte de Europa. Espero hacerlo en el Perú pronto, aunque todavía no tengo nada planeado.



El yoga conecta a la mente con el cuerpo.

Foto: Paloma Sabater.

El siguiente retiro, del 11 al 17 de octubre, será en una finca en Menorca, Bec d'Aguila, asentada en un campo de sesenta hectáreas. Las plazas van desde los 1600 euros, y se puede acceder a ellas a través de asanagroove.com



Fernanda de la Puente es actriz, profesora de yoga calificada con 800h en Jivamukti, y psicóloga de la alimentación.

Yoga & Wellness

FERNANDA DE LA PUENTE TRIUNFA EN MADRID

Fernanda de la Puente es la instructora de yoga peruana más cotizada de Madrid. Altamente calificada en Jivamukti Yoga y psicóloga alimenticia, se ha vuelto un referente en el jet set internacional con su estudio de clases y retiros de yoga Asana Groove por los lugares más idílicos de Europa.

Por Cecilia Navarrete

¿Cómo empieza tu conexión con la práctica del yoga?

Empecé en Lima a los 15 años, pero realmente lo abordé a profundidad en California. Estudiaba nutrición; entonces, siempre estuve muy metida en el mundo del wellness y el bienestar, y el yoga era algo que me encantaba. Sin embargo, no fue hasta que me mudé a Nueva York cuando me certifiqué como profesora, y ya comencé a trabajar, en 2014. Viví en Nueva York ocho años y empecé haciendo retiros en Upstate New York.

Desde hace ya varios años, desde COSAS venimos siguiendo el paso a Fernanda de la Puente, quien desde muy joven captó nuestra atención por su interés en algo que por entonces no estaba de moda: el wellness. Y lo hizo siempre de la manera más profesional. Empezó abordando el tema de la alimentación, para lo cual se preparó con estudios en Estados Unidos sobre comida sana, orgánica y “de la tierra”. El siguiente paso fue el yoga, disciplina que adoptó como un modo de vida. Luego, la actuación, que la llevó a Europa, donde se desenvuelve en las tres disciplinas en paralelo.

El magnífico estudio que tiene en la calle Serrano, tal vez el metro cuadrado más caro de Madrid, es un impecable espacio de calma con techos altos y abundante luz natural. Ahí acuden las personalidades más exigentes de la ciudad, muchas de las cuales luego se ven publicadas en las revistas de sociedad. Pero son tal vez los retiros de pequeños grupos que hace por distintas partes del mundo (empezó en Estados Unidos y ahora los realiza en Europa) lo que brinda un atractivo único a su marca, Asana Groove. Los destinos que elige, en hoteles boutique rodeados de naturaleza, están modelados para una experiencia de desconexión del mundo rutinario, que en tantas oportunidades nos sobrecarga de energía negativa, y reprogramarnos, usando elementos complementarios también, como la música y la comida kilómetro cero.



Los retiros en distintas partes del mundo dan un atractivo único a Asana Groove.

“La sensación de conexión, de quietud, de tranquilidad, de armonía y de felicidad, es una experiencia transformadora”.



A Fernanda le interesa el wellness. En sus clases, no solo se preocupa por la meditación, sino también por la alimentación.

¿Cómo surgió Asana Groove?

Comenzó con los retiros en Nueva York que hacía en Rhinebeck. Todo era siempre con músicos, haciendo terapia de sonido, con DJ. Y ya tenía mi equipo montado en Nueva York.

¿Por qué escogiste España como sede?

Escogí España porque en realidad soy actriz, y vine por que se me presentaron oportunidades interesantes.

¿Cómo eliges los lugares para tus retiros?

Durante mis viajes personales. Cuando un lugar me encanta y veo que tiene las condiciones necesarias decido que sea el destino para el retiro. Tiene que ser un sitio que me llame mucho, que sienta que es especial y que la energía se alinee con el tipo de Asana Groove.

Una cosa que es importante para mí en los retiros es la comida. Siempre intento buscar lugares que tengan un huerto in situ, para que todo lo que comamos pueda ser muy fresco, natural, orgánico. Es porque soy hija de una agricultora orgánica, Mati Uranga, que vive en Perú, que tiene la Chacra Huampaní Orgánica, y siempre en mi vida he tenido el tema de la nutrición y del comer sano y directamente de la tierra. Para mí ese es un aspecto fundamental en los retiros.

¿Cuál es tu parte favorita de la experiencia?

La conexión que se crea entre las personas que están ahí, porque finalmente es gente que no se conoce, pero de alguna forma todos se llevan muy bien siempre. Hay algo que jala a la gente que viene a mis retiros, que jala al mismo tipo de gente, que está en una búsqueda espiritual y de mejorar. Elevarse uno a otro. Me encanta eso que se crea entre las personas de una forma



El siguiente retiro se realizará en Bec d'Aguila, una finca en Menorca.

muy natural. Yo no planeo eso. Viene quien quiere, y es bonito darse con la sorpresa de que quienes vienen son increíbles.

Y también las clases. Me divierte mucho enseñar en los retiros porque vamos más profundo en todo, ya que tenemos el tiempo y el espacio para realmente explorar la práctica, explorar la meditación. Yo siempre viajo con otro profesor de meditación; entonces, también me nutro al escucharlo.

¿Cómo has formado una comunidad tan grande de alumnos?

Haciendo lo que más me gusta. Creo que cuando uno hace lo que realmente disfruta y cree en lo que hace, las cosas se multiplican. Uno atrae el universo que a uno le gusta y uno quiere.

¿Cuáles son los resultados en los participantes tras un retiro?

La sensación de conexión, de quietud, de tranquilidad, de armonía, de felicidad. Es una experiencia bastante transformadora, porque son varios días en los que estamos entrando en temas de enseñanza de yoga, que generalmente son temas profundos.

A todos nos ayuda a mejorar estar en paz, estar en un silencio, en una quietud, que nos apoya luego a afrontar nuestra vida con mucha más alegría. Porque cuando estamos agitados, o con mil cosas, realmente no hay espacio para estar presente, para gozar. Entonces, este retiro te crea el espacio para que tú, cuando vuelves a tu vida normal en casa, o donde sea, vuelves refrescado a nivel interior.

¿Cuáles son tus proyectos a futuro?

Seguir haciendo lo que hago. El estudio está creciendo mucho, y probablemente vaya a abrir en otras ciudades. Y los retiros seguirán

haciéndose de manera regular en distintas partes del mundo. Quizá podría ir a explorar Asia. Pero de momento estoy muy contenta con los retiros que estoy haciendo en toda la parte de Europa. Espero hacerlo en el Perú pronto, aunque todavía no tengo nada planeado.

El siguiente retiro, del 11 al 17 de octubre, será en una finca en Menorca, Bec d'Aguila, asentada en un campo de sesenta hectáreas. Las plazas van desde los 1600 euros, y se puede acceder a ellas a través de asanagroove.com



El yoga conecta a la mente con el cuerpo.

Foto: Paloma Sabater.