

OPALE

YOGA PILATES IBIZA
www.yogapilatesibiza.com



Article by

Lisa Torchio Napoli

Photos by

Gato Suarez

Jerome Ferriere

Opale is one of the best yoga teachers in Ibiza. She is warm, approachable, STRONG and lovely to be around. Her positive energy makes me shine after our classes.

Creator of Yoga Pilates Ibiza., Opale is a yoga instructor who leads workshops and retreats in Ibiza, and around Europe. I was lucky to have her as my personal yoga trainer. Her happy, light-hearted approach made me love our weekly classes. Opale's goal is to make yoga accessible to everyone. Her mission: to bring happiness, balance and grounding via the discipline of yoga.

She is one of the most inspiring yoga teachers I ever had. With this interview I would love everyone to get to know her and her amazing skills.

Opale es una de las mejores maestras de yoga en Ibiza. Ella es cariñosa, disponible, FUERTE y es agradable estar a su lado. Su energía positiva me hace brillar después de nuestras clases.

Creadora de Yoga Pilates Ibiza, Opale es una instructora de yoga que dirige talleres y retiros en Ibiza y en toda Europa. Tuve la suerte de tenerla como mi entrenadora personal de yoga. Su enfoque alegre y ligero me hizo amar mis clases semanales. El objetivo de Opale es hacer que el yoga sea accesible para todos. Su misión: aportar la felicidad, el equilibrio y el conocimiento básico a través de la disciplina del yoga.

Ella es una de las profesoras de yoga más inspiradoras que he tenido. Con esta entrevista me encantaría que todos la conozcan y conozcan sus increíbles habilidades.



You are one of the most professional, dedicated person I've met, leaving everyone around you feeling the same...

Thank you, I believe it is because I love to share my passion about yoga. It is such an amazing and powerful transformation tool.

What are the things you do to keep your inner balance against everyday life problems?

Always connect to my center, attach it to the center of the earth, create a bubble of protection around myself, breathe deeply and softly smile.

Accept the tensions in myself and expressing them whenever possible.

Asking for help and guidance from above.

Trying my best to solve what is in my hands. But when impossible, remembering that my only true freedom is to change my relationship to the problems, rather than the issue itself. Eventually it will all go.

How did you start your yoga journey?

I started in 1995 during one of my numerous trips to India. One day, on a Goan beach, my friend April showed me a few sequences and movements to "make the energy circulate", so she said. I got hooked and began a dedicated daily Self-practice, completely out of the blue!

I felt I had a "well" of energy within me, in which I could draw at any time.

Eres una de las personas más profesionales y dedicadas que he conocido, dejando a todos a tu alrededor sintiendo lo mismo...

Gracias, creo que es porque me encanta compartir mi pasión por el yoga. Es una herramienta de transformación tan sorprendente y poderosa.

¿Cuáles son las cosas que haces para mantener tu equilibrio interior contra los problemas de la vida cotidiana?

Siempre conectarme con mi centro, conectarlo con el centro de la tierra, crear una burbuja de protección a mi alrededor, respirar profundamente, y suavemente sonreír. Aceptar las tensiones en mí y expresarlas siempre que sea posible.

Pedir ayuda y consejos desde arriba.

Hacer lo mejor que pueda para resolver lo que está en mis manos. Pero cuando es imposible, recordar que mi única libertad verdadera es cambiar mi relación con los problemas, en lugar del problema en sí. Con el tiempo todo se va.

¿Cómo comenzaste tu viaje de yoga?

Comencé en 1995 durante uno de mis numerosos viajes a la India. Un día, en una playa de Goa, mi amiga April me mostró algunas secuencias y movimientos para "hacer circular la energía", dijo ella. Me enganché y comencé una práctica diaria dedicada, ¡completamente de la nada!

Sentí que tenía un "pozo" de energía dentro de mí, en el que podía acercarme en cualquier momento.

Scan to read the article online



Escanea para leer el artículo online



Having discovered and experienced the wonders of this practice, I could never stop it for more than a month, or I would start feeling rusty and in a bad mood.

For 15 years I traveled the world, and lived in India for a few months each year. There I discovered and studied different types of yoga. I keep researching and continue to try out new techniques. I am now integrating emotional work within yoga teachings. I never get bored, it is an infinite journey.

What's the most rewarding part of what you do?

To wake up every morning and love to go to teach, to share my passion.

I love to empower people, assist them in accessing their inner strength, develop their abilities and accept their limitations.

To offer precious transforming information and tools.

Después de descubrir y experimentar las maravillas de esta práctica, nunca podía interrumpirla durante más de un mes, o si no, empezaba a sentirme oxidada y de mal humor.

Durante 15 años viajé por el mundo y viví en la India durante algunos meses al año. Allí descubrí y estudié diferentes tipos de yoga. Sigo investigando y sigo probando nuevas técnicas. Ahora estoy integrando el trabajo emocional dentro de las enseñanzas del yoga. Nunca me aburro, es un viaje infinito.

¿Cuál es la parte más gratificante de lo que haces?

Despertarme cada mañana y amar ir a enseñar, compartir mi pasión.

Me encanta fortalecer a las personas, ayudarlas a acceder a su fuerza interior, desarrollar sus habilidades y aceptar sus limitaciones.

Ofrecer valiosas informaciones y herramientas de transformación.

To be continued online...

Continúa online...

