



LITZA SILVA BUSANO

Guía de movimiento consciente y abogada especializada en bienestar integral. Combino estructura, cuerpo y gestión emocional para acompañar procesos de transformación en personas y grupos.

Trabajo desde un enfoque práctico y profundo que integra movilidad, respiración y presencia, generando claridad, equilibrio y bienestar sostenible en la vida cotidiana.

📍 08014 - Barcelona - @Litzabusano

☎ 611 431 589 - www.litzabusano.com

✉ addiloratta@gmail.com

FORMACIÓN PROFESIONAL

Formación Disciplinas Psico-Físicas

Torre Cadillac - About Pilates (2026)
Black Lotus Method - Hara Yoga (2026)
Instrucción en Yoga - Orthos (2026)
Pilates Mat & Reformer - Orthos (2025-2026)
Ashtanga Mysore Method - Hara Yoga (2025)
Mindfulness, PNL & Neuroliderazgo - Adams A. (2021)
E-Learning & Gestión del Tiempo - Adams A. (2020)
Hatha Yoga - Fraternidad Universal Yoga (2009-2014)
ATS - FatChanceBellyDance (2011-2013)

Formación Académica - Abogada UCV - 2015

EXPERIENCIA LABORAL

2023 - Actualidad · Barcelona

Yoga, Respiración & Pilates (Freelance · Udyfit Studio)
Proyecto enfocado en movimiento consciente y bienestar integral, combinado clases en estudio, sesiones privadas, grupos reducidos y diseño de experiencias centradas en respiración, movilidad y presencia.

2016 - 2023 · Barcelona & Girona

Pilates, Movimiento & Bienestar (EspaiCaixa · Estudi 6 · Pole Seduction) Impartición de clases y programas de bienestar en entornos institucionales, sociales y corporativos.

Trabajo en movilidad, gestión del estrés y consciencia corporal mediante técnicas de respiración y alineación.

CAPACIDADES

- Facilitación de sesiones individuales y grupales
- Diseño de programas de bienestar y experiencias
- Comunicación empática y acompañamiento consciente
- Enfoque holístico mente-cuerpo
- Equilibrio entre estructura, sensibilidad y presencia
- Integración mente-cuerpo-emoción
- Sensibilidad intercultural

Idiomas: Español · Catalán · Inglés · Italiano

PROGRAMAS YOGA

PROGRAMA INSTRUCCIÓN EN YOGA CÓDIGO AFDA0311 (RD 1034/2011, de 15 de julio)

UC2038_3 Ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad

UC2039_3 Programar las actividades de la sala de yoga de acuerdo a la programación general de referencia

UC2040_3 Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes.

UC0272_2 Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia

Duración de la formación asociada: 55o horas

Relación de módulos formativos y de unidades formativas

MF2038_3 Dominio de las técnicas específicas de yoga **(180 horas)**

MF2039_3 Programación de actividades de instrucción en yoga **(120 horas)**

MF2040_3 Metodología de la instrucción en sesiones de yoga **(150 horas)**

MF0272_2 (Transversal) Primeros Auxilios **(40 horas)**

MP0403 Módulo de prácticas profesionales no laborables de instrucción en yoga **(120 horas)**

PROGRAMA INSTRUCCIÓN EN YOGA CÓDIGO AFDA0311 (RD 1034/2011, de 15 de julio)

TEACHER INTENSIVE ASHTANGA WORKSHOP YOGA ALLIANCE (200 horas)

1. Historia y linaje del Ashtanga vinyasa yoga
2. Yoga sutras: los aforismos del Yoga
3. Yoga anatomía
4. Técnicas de hatha yoga: bhandas, mudras y kriyas
5. Series y posturas fundamentales
6. Primaria
7. Intermedia
8. Avanzado A
9. Avanzado B
10. Backbending secuencias
11. Secuencia de cierre
12. Pranayamas

PROGRAMAS PILATES

PROGRAMA MAT NIVEL BÁSICO, INTERMEDIO Y AVANZADO (121 horas)

- Módulo MAT PILATES BÁSICO **(66 horas)**
- Módulo MAT PILATES INTERMEDIO **(33 horas)**
- Módulo MAT PILATES AVANZADO **(22 horas)**

PROGRAMA REFORMER NIVEL BÁSICO, INTERMEDIO Y AVANZADO (40 horas)

- Módulo REFORMER PILATES BÁSICO **(10 horas)**
- Módulo REFORMER PILATES INTERMEDIO **(20 horas)**
- Módulo REFORMER PILATES AVANZADO **(10 horas)**

TORRE DE CADILLAC (20 horas)

- Módulo para torres de Cadillac
- Módulo para torres de Reformer
- Módulo para torres de Pared