



SARA PALACIOS

PROFESORA DE PILATES · YOGA · ENTRENAMIENTO

Mi formación integral en Pilates con Polestar me ha ayudado a construir una práctica centrada en las bases del método, la observación del movimiento y la creación de sesiones precisas, exigentes y con criterio.

Practico yoga desde hace más de quince años. He explorado diferentes estilos, entre ellos Hatha, Iyengar, Ashtanga y Vinyasa —modalidad en la que me formé— y actualmente también Rocket Yoga, ampliando así mi mirada sobre el cuerpo y el movimiento.

El entrenamiento de fuerza, siempre presente, completa este enfoque que integra movilidad, fuerza y control desde una perspectiva holística y funcional.

+34 645 965 862

info@corpes.es

corpes.es

@corpes_studio

FORMACIÓN

POLESTAR PILATES

Formación Integral de Pilates

Septiembre 2026 – actualidad

Examen de certificación: enero 2027

CESUR

Técnico Superior en Acondicionamiento Físico (TSAF)

2024 – 2026

KAVAALYA

Yoga Teacher Training 200 h · Yoga Alliance

2022

HABILIDADES

PILATES

Mat

Reformer

Cadillac / Tower

Wunda Chair

Barril

MOVIMIENTO

Observación y análisis del movimiento

Adaptación y progresión de ejercicios

Anatomía y biomecánica

Yoga

Entrenamiento de fuerza

PROFESIONALES

Comunicación

Trato con el cliente

Creatividad

Trabajo en equipo

Capacidad de adaptación

Capacidad resolutive

Trabajo bajo presión

IDIOMAS

Español — Nativo

Inglés — Avanzado · C1
(nivel Number 16)

EXPERIENCIA PROFESIONAL

S-PILATES

Profesora de Pilates Suelo & Entrenamientos en Grupo

Enero 2026 – junio 2026 · Madrid

Impartición de clases de Pilates suelo y entrenamientos en grupo para diferentes niveles.

CORPÊS

Fundadora · Proyecto de movimiento

2026 – actualidad

Proyecto profesional de movimiento que integra Pilates, yoga y entrenamiento, con foco en la práctica, la técnica y la observación.

TRAYECTORIA PREVIA EN AGENCIAS DE PUBLICIDAD

Thankium Supervisora Creativa & Social Media Strategist 2021 – 2025

Sitelicon Ecommerce Services Senior Copywriter & Social Media Strategist 2019 – 2021

Agencia Tango Senior Creative Copywriter 2017 – 2018

Wunderman Creative Copywriter 2016 – 2017

Indira Madrid Creative Copywriter 2015 – 2016

SCPF Creative Copywriter 2015

McCann Erickson Creative Copywriter 2013 · Barcelona

Tiempo BBDO Trainee Creative Copywriter 2013 · Barcelona

Ociomedia Redacción de contenidos & Cobertura de eventos 2011 · Barcelona