

+34 645 962 586
info@corpes.es
corpes.es
@corpes_studio

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.

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

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 Tango⁰ **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

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 resolutiva
- Trabajo bajo presión

IDIOMAS
- Español — Nativo
- Inglés — Avanzado · C1 (nivel Number 16)