



NIDRA
WAVES

MARIA H HUIZZAR

SOBRE MÍ

Maestra de Yoga y fundadora de
Priya's Yoga Academy.



CONTACTO

Número telefónico:

+52 1 686 187 3680

Email:

priyasflowstudio@gmail.com

IDIOMAS

Español
Inglés

NATIVO
AVANZADO

Originaria de Mexicali, B.C., y mi camino en el yoga comenzó en 2017, como muchos: buscando una forma de ejercitarme y mejorar mi estado físico. Empecé viendo clases en YouTube por curiosidad, pero todo cambió cuando conocí Namaste, una de las primeras escuelas de yoga en mi ciudad. Ahí descubrí que el yoga no era solo ejercicio... era una puerta hacia algo mucho más profundo.

Desde entonces, el yoga ha transformado mi vida. Al poco tiempo de iniciar, cursé mi primera certificación en Hatha Vinyasa (Yoga Alliance, 200 hrs), y desde entonces no he dejado de formarme y crecer: he profundizado en Ayurveda, Yoga Relax, masaje tailandés, masaje yoga integrado, y actualmente estoy cursando el Nivel 3 de Kundalini Yoga, tras haber completado los niveles 1 y 2.

En el camino, fui bendecida con un nuevo nombre espiritual: Priya Harnal Kaur, que significa "princesa sagrada que se llena de amabilidad, creatividad y prosperidad cuando conecta con Dios". Ese nombre no solo me honra, sino que me recuerda el propósito con el que hoy comparto cada enseñanza.



Mi visión del yoga ha evolucionado profundamente: al inicio buscaba un cuerpo más fuerte, pero encontré el verdadero poder en el autoconocimiento, la sanación interior, y la expansión de la conciencia. Como maestra, comparto no solo técnicas, posturas y respiraciones; comparto herramientas reales para el alma.

En mis clases, creo espacios neutros, suaves y llenos de paz. Enseño principalmente Kundalini Yoga y comparto también las técnicas que han sanado mi propia vida. Mis clases están abiertas para todos los niveles y todas las edades—he tenido el privilegio de enseñar incluso a personas de más de 80 años.

Mi mayor inspiración son mis alumnos. Ver sus procesos de transformación física, mental y emocional me reafirma que el yoga sí funciona, y que seguir este camino vale la pena. Hoy, además de enseñar, tengo un nuevo enfoque: formar a otros maestros, para que ellos también puedan llevar estas herramientas a donde más se necesiten.



Una experiencia que marcó profundamente mi vocación fue mi primera clase formal. La impartí en Namaste, para un grupo de mujeres que atravesaban situaciones de violencia y abuso. Yo misma estaba en un proceso de separación y maternidad difícil. Ese día, les compartí con el corazón frases que yo misma necesitaba escuchar, como: "Eres mujer, pero no significa que tengas que cargar con todo". Al final de la clase, me aplaudieron. Lloré. Y supe que había encontrado mi camino.

Hoy dirijo Priya's Yoga Academy, ubicada en Jardines del Lago, Mexicali (Lago Poopó #1001), un espacio dedicado al crecimiento integral, donde compartimos desde la experiencia y la verdad.

Síguenos o contáctanos en redes sociales como:
Priya's Yoga Academy

"Que el eterno sol te ilumine, que el amor te rodee, que la luz pura interior guíe tu camino."
Wahe Guru.

