

Adela Romero atesora 30 años de experiencia en el trabajo corporal y la gimnasia consciente.

Su formación es multidisciplinar, destacando la danza en el Instituto Deportivo Profesional con Máximo Hita, la meditación y técnicas de relajación.

Últimas formaciones:

Healthy Back Method (2018) y profesorado de Mindfulness, incluido el programa MBSR (2022)

El trabajo de Consciencia Corporal es el resultado de su propia experiencia vital, crecimiento y búsqueda personal hacia el bienestar y la felicidad.

Ha presentado su taller "Conectar con el bienestar a través del cuerpo" en el primer Congreso del Bienestar celebrado en Vejer de la Frontera en mayo del 2014 y organizado por la Cadena Ser.

Habilitada para el ejercicio profesional del deporte por el Consell Català de l'Esport de la Generalitat de Catalunya en centros deportivos o análogos de titularidad pública o privada.