

AUTOBIOGRAFIA

AZUCENA SÁNCHEZ BENITO

Sono Azucena Sánchez Benito, una appassionata valenciana nata e cresciuta a Masamagrell, in una famiglia umile e unita composta da sette fratelli. Fin da giovane, lo sport è stato un pilastro nella nostra vita, uno spazio dove ho imparato il valore della perseveranza e dell'impegno. Mio padre è stato il mio primo allenatore nella Scuola di Ciclismo di Masamagrell, e da lì, mi sono sentita attratta da diverse discipline, tra cui le arti marziali e l'atletica, ma è stata la bici a catturare realmente il mio cuore. Ho iniziato il mio viaggio ciclistico nel 1987, rappresentando la Federazione Ciclistica della Comunità Valenciana in competizioni importanti, dal Giro d'Italia al Tour de France, raccogliendo numerosi titoli regionali, nazionali e internazionali.

Nonostante i miei successi, non ho mai ricevuto aiuti né borse di studio, anche essendo campionessa di Spagna. La vita non mi ha reso le cose facili, e ho dovuto lavorare dieci volte più di molte altre persone per essere dove sono. Questo cammino così impegnativo mi ha trasformato in qualcuno che valuta profondamente la lotta e lo sforzo, e ora mi appassiona aiutare gli altri a trovare il proprio cammino, i propri talenti e la propria missione nella vita. Credo fermamente nell'importanza che le persone si trovino e si amino prima di tutto.

Con il tempo, ho compreso che il benessere non è solo fisico, ma anche emotivo e mentale. Ho deciso di unire la mia esperienza sportiva ai miei studi in salute e sono diventata personal trainer e terapeuta specializzata. Sono fondatrice del metodo Stretching Patterns, un approccio integrale che mira a migliorare la salute e le prestazioni attraverso l'empatia e la professionalità. Mi sto specializzando nel trattamento fisico, mentale ed emotivo per professionisti delle arti dello spettacolo, e ho l'onore di insegnare al Conservatorio della Svizzera Italiana nel modulo di salute e esercizi di rafforzamento e prevenzione degli infortuni.

Nel corso della mia carriera, ho lavorato con allenatori della scuola russa (sovietica) e tedesca, il che ha arricchito la mia formazione e la mia prospettiva nel campo dello sport. Ho avuto la fortuna di collaborare con clienti che affrontano problematiche neurologiche, sportive e muscoloscheletriche, utilizzando la mia esperienza come atleta di élite e la mia formazione accademica per guidarli nel loro cammino verso il recupero e l'eccellenza. Attualmente, lavoro per PDR Group SA come preparatrice fisica e coach, specializzata in Bioneuroemozione.

Fin da piccola, ho sentito di possedere il dono di percepire le emozioni e i dolori delle persone. Questa capacità mi consente di connettermi profondamente con i miei clienti e offrire loro un'attenzione personalizzata ed efficace. La frase del mio maestro Tony Robbins, "C'è un potente motore dentro ogni essere umano che, una volta liberato, può realizzare

qualsiasi visione, sogno o desiderio," riflette la mia missione: dare potere alle persone affinché utilizzino il 100% delle loro capacità, eliminando le limitazioni che impediscono loro di raggiungere il massimo potenziale.

Il mio impegno è chiaro: continuare a esplorare nuove forme di aiutare le persone a migliorare la propria qualità di vita attraverso un approccio integrale che combini la cura fisica e emozionale. Spero che la mia esperienza e le mie conoscenze possano contribuire alla loro salute e benessere, e che insieme possiamo camminare verso un futuro pieno e sano.

Azucena Sánchez Benito