

PRESS KIT

SANUKA

Empresaria y creadora



Perfil

Las decisiones que sostienen una vida o un proyecto con sentido rara vez se toman con prisa.

Esa es la convicción desde la que Sanuka escribe, dirige proyectos, acompaña procesos de identidad y transformación, y ordena lo esencial antes de avanzar.

En 2006 emprendió lo que iba a ser un viaje de tres meses por el Sudeste Asiático, del que no regresó. En 2011 fundó Indonuka, una agencia de viajes de autor y retiros conscientes en Bali y el archipiélago indonés. Vivió allí diecisiete años, construyendo junto a un equipo local de plena confianza una estructura capaz de sostenerse sola — la misma que hoy le permite dirigir la visión y la estrategia del negocio desde España, a 12.000 kilómetros de distancia.

De vuelta en la Sierra de Madrid, colidera Prasat Bayon Studio junto al productor Marcos Bayón, un espacio de producción musical donde ejerce como directora de identidad para artistas. Desde su regreso, pone en palabras, a través de un podcast y una newsletter, toda la experiencia acumulada de esos años.

Su forma de liderar y de crear atraviesa las pérdidas y experiencias vitales que la obligaron a reconstruirse por completo durante casi veinte años, en un lugar donde aprendió otra manera de ver y de habitar el mundo. De ahí nace también su forma de acompañar: con foco, coherencia e integridad.



Voz *y Escritura*

La escritura de Sanuka tiene lirismo sin afectación: piensa por imágenes, por atmósferas, por cadencia, incluso cuando el tema no tiene nada que ver con la música.

Escribe desde la experiencia vivida, con la intención de que quien lee se detenga, observe con más atención aquello que suele quedar oculto bajo el ruido cotidiano, y se haga sus propias preguntas en lugar de encontrar respuestas cerradas.

La memoria, el vínculo, el cuerpo, la identidad y la creación vuelven una y otra vez en su obra, siempre desde lo vivido.



Tu Presencia es Tu Poder

Su podcast, grabado en Prasat Bayon Studio: episodios en primera persona que parten de una experiencia concreta —una conversación, veinte años en Indonesia, una crisis— para pensar en voz alta sobre el criterio: cómo elegir una vida que se parezca a una misma.

El Club de lo No Urgente

Su newsletter: cartas donde escribe sobre la identidad, la memoria y los vínculos para preguntarse qué queda de una misma cuando el éxito ya está construido, y qué merece la pena rescatar del ruido antes de perderlo por el camino. A veces con otra voz, más afilada, su alter-ego *NotYourMuse*, que desinfla con humor todo lo que Sanuka intenta comprender con solemnidad — empezando por la propia Sanuka.

Sanuka trabaja actualmente en su primer libro.



Procesos *privados*



Sanuka dirige personas, no solo proyectos. Acompaña a artistas, creadores y empresarios que ya han construido algo — una obra, una empresa, una carrera — y empiezan a notar que, en el camino, se han perdido un poco a sí mismos. El trabajo consiste en devolverles el foco, la claridad y la coherencia entre lo que hacen y quiénes son.

En Prasat Bayon Studio interviene en ese momento inicial en el que una idea necesita una visión clara para sostener todo el proceso creativo — sin que la persona detrás pierda su voz en el intento.

Cada proceso es individual, confidencial y de acceso limitado a un número reducido de personas al año.



Curaduría de *experiencias*

Sanuka sigue produciendo retiros de autor en Bali para líderes de comunidades, marcas y empresas, donde la logística milimétrica existe para que lo humano y lo espontáneo puedan suceder con libertad.

En España, esa misma curaduría toma forma alrededor de ella: encuentros privados en la Sierra de Madrid que facilita en persona: un encuentro de apertura en primavera, otro de recogimiento en otoño, además de otros encuentros ocasionales que van surgiendo a lo largo del año. Todos de plazas muy reducidas.

Detrás de cada experiencia hay el mismo lema que sostiene todo lo que hace: una vida dedicada a crear belleza y significado.



Proyectos y Plataformas

Sanuka desarrolla su obra en distintos formatos que comparten un mismo eje conceptual: pensar la identidad desde la presencia.

Tu presencia es tu poder, su podcast, grabado en Prasat Bayon Studio.

[Escuchar en Spotify](#) [Ir a Apple Podcasts](#)

[El Club de lo No Urgente](#), su newsletter, donde publica ensayos y reflexiones de manera habitual.

[Sanuka+](#), su proyecto sonoro: lleva su escritura al territorio del spoken word, integrando palabra, ritmo y dirección conceptual en piezas que expanden su universo creativo.

Cada formato responde a una misma línea de trabajo:

pensar la identidad desde la presencia y sostener una conversación cultural que atraviesa escritura, voz y dirección.



Colaboraciones

Sanuka está abierta a colaborar con revistas de estilo de vida y cultura, proyectos editoriales y marcas conscientes de bienestar que busquen una mirada con criterio y profundidad.

- Artículos y columnas en prensa y revistas
- Entrevistas y conversaciones públicas
- Dirección conceptual para proyectos artísticos
- Escritura de letras y piezas de spoken word
- Conferencias en torno a identidad, presencia y liderazgo creativo



Datos

Prácticos

Base: España

Idiomas de trabajo: Español / Inglés / Indonesio

Proyectos:

<https://www.indonuka.com>

<https://www.prasatbayonstudio.com>

Disponibilidad: entrevistas, conferencias, colaboraciones editoriales, dirección conceptual y proyectos artísticos.

Contacto prensa: hola@sanuka.es

Instagram: [@sanuka.co](https://www.instagram.com/sanuka.co)

Material gráfico: Fotografía de alta resolución disponibles bajo petición.

Última actualización: julio 2026