Η Αγγελική Αντωνοπούλου ήρθε σε πρώτη επαφή με την yoga το 2005. Έκτοτε, η πρακτική της yoga αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής της ζωής. Με την πρόοδο της προσωπικής της άσκησης στη yoga, η ενασχόληση με την διδασκαλία ήρθε πολύ φυσικά.

Το 2008 ξεκίνησε την Εκπαίδευση Δασκάλων Γιόγκα στην Ακαδημία Γιόγκα «Λωτός» με την Λίντα Καπετάνιου και ολοκλήρωσε τον κύκλο των 500h εκπαίδευσης το 2011.

Το 2013 εκπαιδεύτηκε στις τεχνικές του Thai Yoga Massage με τον Αλέξανδρο Σταυρινό, του Thai Foot Massage με την Γιούλα Καρακώστα και του Sotai Corrective Bodywork με την Ναταλί Κοκκαλά και την Ιλάιρα Μπουρατίνου στο Oriental Medicine & Shiatsu Training Center.

Είναι πιστοποιημένη Restorative Yoga Teacher από την Judith Hanson Lasater, στο σύστημα Relax and Renew®.

Έχει παρακολουθήσει τα σεμινάρια Ηχομασάζ I & II του συστήματος Peter Hess®

Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια με εξαιρετικούς και εμπνευσμένους δασκάλους, όπως ο Leslie Kaminoff, η Donna Farhi, η Lakshmi Ranganathan, ο Simon Borg Olivier, η Diane Long, η Angela Farmer, ο Victor Van kooten, ο Michael Stone, η Paddy McGrath, ο Stephen Batchelor, η Martine Batchelor, και ο Richard Freeman.

Συμμετείχε στο πρόγραμμα εκπαίδευσης “Yoga Teachers Mentoring Program with Leo Peppas” 2014 - 2018.

Φροντίζει να βρίσκεται σε διαδικασία συνεχούς μάθησης στον τομέα των γιογκικών σπουδών, παρακολουθώντας κύκλους μαθημάτων από αναγνωρισμένους ακαδημαϊκούς όπως ο Dr Philipp André Maas, ο Dr James Mallinson, και ο Dr Jason Birch.
Ξεκίνησε μαθήματα Σανσκριτικής γλώσσας τον Ιανουάριο του 2020 με τον Δημήτριο Θ. Βασιλειάδη και συνεχίζει μέχρι σήμερα με την Dr Antonia Ruppel.

Αυτή την περίοδο παρακολουθεί το "Svastha Yoga Therapy Foundations Program" με την οικογένεια των Mohan, οι οποίοι έχουν μαθητεύσει για δεκαετίες δίπλα στον Tirumalai Krishnamacharya. Παράλληλα συμμετέχει στις συνεχιζόμενες διαδραστικές συνεδρίες "Mentoring with the Mohans" όπου εμβαθύνει την μελέτη της σε πρακτικές yoga, yoga therapy, καθώς και στο πως μπορεί η αρχαία σοφία να προσαρμοσθεί και να εφαρμοσθεί σε ένα σύγχρονο πλαίσιο.

Η Αγγελική παρακολουθεί συστηματικά μαθήματα Feldenkrais με την Αταλάντη Μουζούρη από το 2018. Περιοδικά, παρακολουθεί, εξασκείται και εμπνέεται και από άλλες μεθόδους somatics (όπως BMC κ.α).

Από το 2018 εξασκείται στο zazen παρέα με την ομάδα Ζεν Ρινζάι Αθήνας

Οι πρότερες σπουδές της στο τμήμα «Ραδιολογίας – Ακτινολογίας» της Σχολής Επαγγελμάτων Υγείας και Πρόνοιας στο ΤΕΙ Αθήνας και η εργασία της επί 21 συναπτά έτη στον τομέα της υγείας την έχουν ευαισθητοποιήσει ιδιαιτέρως σε σχέση με τα σωματικά και ψυχικά προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος άνθρωπος.

Η διδασκαλία της έχει ως σκοπό την καλλιέργεια και προαγωγή της υγείας και ευεξίας σε σωματικό, ψυχικό, νοητικό, ενεργειακό και πνευματικό επίπεδο.

Με σεβασμό και κατανόηση για τα όρια και τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασκούμενου, η Αγγελική προσπαθεί μέσα από την διδασκαλία της να βοηθήσει τον κάθε μαθητή να προχωρήσει και να εξελίξει την πρακτική του σύμφωνα με τις προσωπικές του ανάγκες.

Η Αγγελική πιστεύει πως η Yoga δίνει στον ασκούμενο το άμεσο βίωμα της Γνώσης, της Αλήθειας και της Ελευθερίας σε μια Ενότητα.