



Gana fuerza de voluntad y fuerza física con Xuan Lan

Xuan Lan te presenta un curso de 4 semanas para **fortalecer cuerpo y mente**, especial para aquellos que quieran **ganar resistencia y tonificar el cuerpo**, creando una disciplina saludable con la ayuda de ejercicios de meditación y respiración.

Con 10 vídeos y 3 documentos descargables enfocados a practicar y experimentar los cambios en cuerpo y mente de **forma metódica y progresiva**. El programa **FIT+Yoga** es una mezcla de **técnicas de yoga con ejercicios cardio, de fitness y otros de pilates**, para trabajar y fortalecer el cuerpo en conjunto.

Un programa que combina secuencias de yoga con elementos de fitness y pilates.



Además, las **prácticas de estiramiento, meditación y respiración**, te ayudarán a crear una rutina saludable, con disciplina y fuerza de voluntad. Con 10 vídeos y 3 documentos de soporte teórico: un manual, un diario de práctica y un calendario para que te organices y mantengas la constancia.



Duración

4 semanas



Formato

Videocurso



Inicio

Ahora mismo

Objetivos

Los objetivos del curso son los siguientes:

Cursiva

- Acceso a un método progresivo para **fortalecer cuerpo y mente** de manera metódica y práctica a tu ritmo y disponibles en cualquier momento.
- Recuperar o **mantener una buena forma física y mental**.
- **Ponerte en forma, ganar resistencia y tonificar el cuerpo**, a la vez que desarrollar conciencia corporal, acompañando las prácticas con sesiones de estiramiento, técnicas de respiración y meditación.
- Crear **fuerza de voluntad, disciplina** y una **rutina saludable** que puedas instalar en tu día a día adaptada a tu estilo de vida.
- Ofrecer **herramientas desde la enseñanza precisa, rica y equilibrada** basada en la experiencia y los consejos de Xuan Lan.

Programa

UNIDAD

01

INTRODUCCIÓN

¿Cómo vamos a conseguirlo?

UNIDAD

02

MEDITACIÓN

Estado de mente

UNIDAD

03

RESPIRACIÓN

Pranayama

UNIDAD

04

WARM UP 10

Calentamiento

UNIDAD

05

PIERNAS Y EQUILIBRIO DE PIE

Clase 1

UNIDAD

06

GLÚTEOS Y ESPALDA

Clase 2

UNIDAD

07

CORE Y BRAZOS

Clase 3

UNIDAD

08

CLASE FULL BODY - FULL POWER

Clase 4

UNIDAD

09

ESTIRAMIENTO

Sesión de estiramiento

UNIDAD

10

DESPEDIDA

Cierre y conclusión del programa

Recomendado para

Cursiva

Este programa va dirigido a aquellos que **ya se han iniciado en la práctica del yoga** y quieren **potenciar la fuerza de cuerpo y mente, incorporando elementos de fitness y pilates** para tonificar y mejorar su condición física.

También puede ser interesante para aquellos que, aunque no sientan tanto interés por el yoga, quieran incorporar en su día a día una **rutina que trabaje cuerpo y mente de forma más intensa** que una clase de yoga.

Metodología

Este programa está pensado para realizarse durante un período de **4 semanas consecutivas**, con unas pautas para seguir las clases y documentos. Pero el alumno siempre puede decidir en cuánto tiempo desea realizarlo, así como en qué momento iniciar y finalizar el mismo.

Son **10 vídeos enfocados a la práctica**, pero también con explicaciones detalladas, además de **3 documentos descargables** que sirven de apoyo al alumno.

Profesora

Antes de convertirse en uno de los principales **referentes del yoga** en España, **Xuan Lan** vivió en París y en Nueva York. Luego se trasladó a Barcelona, donde trabajó durante más de una década en el sector financiero. En 2012, cofundó el movimiento **Free Yoga** para difundir la práctica de esta disciplina a través de eventos multitudinarios en espacios singulares. A partir de su experiencia como **profesora de vinyasa yoga** y su práctica de **ashtanga yoga** durante más de 10 años, defiende un estilo de **yoga activo y urbano** para sentirse bien con uno mismo.

TAMBIÉN TE
PUEDEN GUSTAR

Yoga para mi bienestar

Rutinas de yoga, meditación y alimentación.

Un plan de yoga de cuatro semanas que cambiará tu vida.

El estilo de vida acelerado del siglo XXI ha puesto de manifiesto la necesidad de cuidarnos tanto física como mentalmente. Nos hemos dado cuenta de que nuestro bienestar emocional es frágil y debemos cuidarlo. Durante la pandemia, Xuan-Lan hizo de sus clases de yoga

Cursiva



online un momento de encuentro con sus seguidores para reducir la ansiedad, ralentizar el ritmo de vida y conectarse con uno mismo. Fruto de todo este trabajo surge la actualización de este título donde, además de descubrir los beneficios del yoga con posturas dinámicas y secuencias de asanas que podrás practicar con los vídeos, Xuan-Lan comparte sus consejos para llevar una vida saludable y positiva, en la que la meditación y la atención plena cobren más relevancia que nunca.