



## Iniciación al yoga con Xuan Lan

Xuan Lan te presenta un curso de **4 semanas** para ofrecerte bases claras y sólidas e iniciarte en la práctica del **yoga**. Con **10 vídeos** y **3 documentos descargables** enfocados a la iniciación de las **posturas**, de la **meditación**, el **control de la respiración** y la **relajación**, disfrutarás de un curso único.

Hoy es un buen día para incluir **hábitos saludables** en tu rutina. Aprende con **Xuan Lan** de forma progresiva, **donde y cuando quieras**, ¡y experimenta en 4 semanas el poder del yoga para **mejorar tu vida!**

Aprende la esencia del yoga de manera metódica y práctica.

Cada vez más personas quieren empezar a hacer yoga, pero no siempre resulta fácil saber dónde encontrar **bases sólidas**. Este programa ofrece un método progresivo de 4 semanas de yoga, para construir una práctica regular desde los fundamentos, conociendo el potencial y los límites de su propio cuerpo. El programa incluye también **3 documentos descargables** para acompañarte en tu práctica: **MANUAL DE PRÁCTICA**, **CALENDARIO DE PRÁCTICA** Y **DIARIO DE PRÁCTICA**.



Duración

**4 semanas**



Formato

**Videocurso**



Inicio

**Ahora mismo**

## Objetivos

Los **objetivos** del curso son los siguientes:

# Cursiva

- **Iniciarse en la disciplina desde los fundamentos**, siguiendo un método progresivo para aprender el yoga de manera metódica, práctica y profundizar a tu ritmo.
- Establecer unas **bases claras y sólidas** para descubrir el yoga a través de posturas, respiración controlada, meditación y relajación.
- Ofrecer herramientas para **crear tu propia rutina** que se adapte a tu estilo de vida, desde la enseñanza precisa, rica y equilibrada basada en la experiencia y los consejos de Xuan Lan.

## Programa

UNIDAD

# 01

**BIENVENIDA**

Introducción al programa

UNIDAD

# 02

**QUÉ ES EL YOGA**

Cultura general

UNIDAD

# 03

**LA MEDITACIÓN**

Sesión práctica de iniciación

UNIDAD

# 04

**RESPIRACIÓN CONTROLADA**

Sesión práctica de iniciación

UNIDAD

# 05

**RELAJACIÓN**

Sesión práctica

UNIDAD

# 06

**CONCIENCIA CORPORAL**

Clase semana 1

UNIDAD

# 07

**SECUENCIA EN EL SUELO**

Clase semana 2

UNIDAD

# 08

**ESPALDA RECTA Y ESTIRAMIENTOS**

Clase semana 3

UNIDAD

# 09

**ENCUENTRA TU EQUILIBRIO**

Clase semana 4

UNIDAD

# 10

**DESPEDIDA**

Resumen del programa

## *Recomendado para*

El curso está pensado para los que se sienten **principiantes**, aunque tengan una experiencia previa, y quieren empezar de nuevo con los **fundamentos**; para aquellos que no han probado el yoga antes y se inician desde cero; y para aquellos que sientan curiosidad e interés en el yoga y quieran comenzar algo nuevo.

## 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.

## PROCEDIMIENTO

El curso estará disponible en el momento que se formaliza la matrícula y quedará a su disposición en la plataforma de Studio Online de Xuan Lan Yoga.

## 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.

Comparte su **enseñanza del yoga** en XUANLANYOGA.COM y a través de clases presenciales, conferencias, eventos multitudinarios, vídeos en su canal de Youtube, artículos en su blog y en sus redes sociales (@xuanlanyoga).

## ***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 online un momento de encuentro con sus seguidores para reducir la ansiedad, ralentizar el ritmo de vida y conectarse con uno mismo.

# Cursiva



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.