

Bienestar

## Programa de iniciación a la meditación mindfulness

Empieza la meditación de atención plena con Xuan Lan.



## Iniciación a la meditación con Xuan Lan

Xuan Lan te presenta un curso de **4 semanas** para ofrecerte **bases claras y sólidas** e iniciarte en la práctica de la **meditación mindfulness**. Con **10 vídeos** y **3 documentos descargables** enfocados a aprender y establecer una práctica de meditación a través de la técnica de la **atención plena**, disfrutarás de una metodología accesible para todos.

Si quieres **iniciarte** en la práctica de la **meditación**, con el programa de Xuan Lan **aprenderás de forma progresiva y metódica**, donde quieras y cuando quieras, y podrás experimentar los beneficios de esta técnica en **4 semanas**.

Añade un poco de paz y serenidad a tu día a día.

Cada vez más personas quieren empezar a meditar, pero resulta complicado iniciarse sin una guía o metodología. Con este programa, ¡puedes dejarte guiar! Te ofrece un método progresivo de 4 semanas, con las herramientas que necesitas para iniciarte en la meditación de la mano de **Xuan Lan**. Además



# Cursiva

de los 10 vídeos, este programa incluye un **manual**, un **diario de meditación** 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:

- Acceso a un **método progresivo para descubrir la técnica del mindfulness** de manera metódica y práctica en 4 semanas.
- Establecer **bases claras y sólidas** para iniciarse en la práctica de la meditación, **aprender y practicar** paso por paso con tiempo para sentir, practicar y asimilar.
- Instalar una **rutina de meditación** 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**

**BIENVENIDA**

Introducción al programa

UNIDAD

**02**

**CULTURA GENERAL**

UNIDAD

# 03

**PREPARA TU CUERPO A LA MEDITACIÓN QUIETA**

Sesión 1

UNIDAD

# 04

**INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN MINDFULNESS**

Sesión práctica de 05 minutos

UNIDAD

# 05

**MEDITACIÓN GUIADA (I)**

Sesión práctica de 10 minutos enfocada en la respiración

UNIDAD

# 06

**MEDITACIÓN GUIADA (II)**

Sesión práctica de 15 minutos enfocada en la respiración

UNIDAD

# 07

**TÉCNICA DE MINDFULNESS (I)**

Escaneo corporal en postura sentada

UNIDAD

# 08

**TÉCNICA DE MINDFULNESS (II)**

Escaneo corporal en postura estirada

UNIDAD

# 09

**CONSEJOS**

Mindfulness en el día a día

UNIDAD

# 10

**DESPEDIDA**

Cierre y conclusión del programa

## Recomendado para

El curso está pensado para aquellos que quieran **iniciarse a la meditación desde cero, conocer sus bases y sus orígenes**. Y también para los que quieran descubrir **métodos de relajación, meditación y yoga suave**. O aquellos que, aunque ya tengan cierta experiencia, deseen **profundizar en la práctica de la meditación mindfulness**.

## 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**.

**REQUISITOS TÉCNICOS**

Se recomienda conectarse desde un **ordenador** más o menos actual con conexión a **internet** y **altavoces o auriculares**.

## Profesora

# Cursiva

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).



## ***Mi diario de yoga***

Cuerpo y mente sanos en 4 semanas.

**Un plan de yoga que cambiará tu vida**

Descubre los conceptos básicos del yoga para conseguir el equilibrio entre mente y cuerpo. La profesora Xuan-Lan te propone un plan de 28 días con ejercicios de yoga diarios, a través de un método fácil y práctico con más de 70 posturas, 7 ejercicios de meditación y de respiración, y 4 secuencias completas de yoga dinámico para mover el cuerpo al ritmo de la respiración.

En tan solo cuatro semanas temáticas descubrirás los principios y técnicas básicas del yoga para que este se convierta en un estilo y una filosofía de vida positiva y te ayude a:

- Introducir el yoga en tu día a día.
- Sentirte bien contigo mismo.
- Desarrollar un cuerpo fuerte y sano.
- Estar en armonía con tu entorno.