

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.