



## Cuídate a través del yoga y la nutrición

En ocasiones, nuestro **estilo de vida acelerado** no nos permite pararnos a pensar en cómo nos estamos **cuidando**, y es fácil que sintamos que no somos la **mejor versión de nosotros mismos**.

Con este curso descubrirás que, solo aplicando **pequeños cambios** en tu **alimentación** y **incorporando una rutina de ejercicios** al día a día, **transformarás tu cuerpo y mente**, encontrando el equilibrio con un peso saludable para ti.

El **yoga** es un **método holístico** en el que se entiende que todo está unido: **cuerpo, mente y espíritu**. Todo está en relación y es por eso que en los vídeos del programa **realizarás prácticas** que trabajan de **forma global** todo aquello que interviene **en tu salud**.

Este curso incluye un manual ebook para aprender sobre nutrición, además de un calendario con menús semanales y rutinas de ejercicios prácticos.



En este curso de **Xuan Lan Yoga con Cursiva**, encontrarás ejercicios enfocados en **activar y fortalecer tu cuerpo**, a través de la **práctica de FIT+Yoga**, clases que combinan herramientas de **yoga, pilates y fitness, y meditación**.



Duración

**4 semanas**



Formato

**Videocurso**



Inicio

**Ahora mismo**

## Objetivos

Los objetivos son:

# Cursiva

- Establecer una **rutina saludable** en tu día a día con prácticas de **FIT+Yoga**, yoga, respiración, **meditación y relajación**.
- Aprender sobre **nutrición** y los cambios que necesitas realizar en tu **alimentación saludable**.
- Seguir un calendario de práctica para **organizar tu rutina de actividad física** de forma fácil.
- Seguir **menús semanales** con **recetas para inspirarte** y poder integrar los cambios que necesitas en tu alimentación.
- Ayudar a tu cuerpo a mantenerse **sano y fuerte**, a tu mente **centrada y relajada**.
- Crear **fuerza de voluntad**, disciplina y una **rutina saludable** que puedas instalar en tu día a día **adaptada a tu estilo de vida**.

## Programa

### UNIDAD

# 01

#### LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Introducción al programa.
- Nutrición para un peso saludable.

### UNIDAD

# 02

#### EL YOGA EN NUESTRO DÍA A DÍA

- Rutina de yoga por la mañana y pranayama.
- Rutina de noche con meditación.
- Clase de *hatha yoga stretch*.

### UNIDAD

# 03

#### FIT+YOGA PARA TODO NUESTRO CUERPO

- FIT+Yoga para piernas y glúteos.
- FIT+Yoga para cintura y core.
- FIT+Yoga para brazos, hombros y espalda.

### UNIDAD

## 04

### FIT-YOGA PARA TODO NUESTRO CUERPO II

- FIT+Yoga full body sin impacto.
- FIT+Yoga full body intenso.

#### Recomendado para

Este programa está dirigido para cualquier persona que, **sin necesidad de tener experiencia previa en yoga**, quiera activar y **fortalecer su cuerpo**, así como aprender sobre **nutrición** y realizar **cambios** en sus **hábitos alimenticios** para lograr un peso saludable.

Si no estás muy en forma, es posible que al principio **te resulten intensas las prácticas** de FIT+Yoga. Te recomendamos en ese caso **escuchar tu cuerpo** y ponerte **objetivos asumibles** para ir **incrementando de forma progresiva las clases**. Es importante cuidarse, por eso también encontrarás clases de yoga, estiramientos y meditación para acompañarte en este **proceso de cambio y transformación**.

#### Requisitos técnicos y advertencias

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

El contenido de este programa **es genérico**, con lo que si padeces de **alguna enfermedad física o mental**, de alguna lesión, molestia o dolor recurrente, o que surja durante la realización del curso, por favor, **consulta con tu especialista** antes de realizar **cualquier ejercicio** propuesto.

#### Metodología

Aunque el calendario está planteado en **4 semanas**, este programa se **puede realizar tantas veces como desees**, siguiendo las pautas recomendadas o **adaptando** las prácticas a tus **horarios**, tu **nivel** y a tu estado **físico y anímico**.

#### PROCEDIMIENTO

El curso empieza en el mismo momento en el que se formaliza la matrícula. El alumno recibirá un mail con una guía que detalla de una manera fácil y clara el funcionamiento del aula virtual de **Cursiva** en general y de los videocursos en particular. Una vez comprado, el alumno tiene un acceso de dos meses a la plataforma, pudiendo ver los vídeos y los materiales complementarios tantas veces como quiera. Finalizados los dos meses de acceso, el acceso al curso expirará.

## REQUISITOS TÉCNICOS

Se recomienda conectarse desde un ordenador más o menos actual con conexión a **internet**. Serán necesarios altavoces o auriculares para escuchar alguno de los vídeos que se recomienden y se recomienda actualizar el navegador desde el que se accederá a la escuela virtual.

## Profesora

**Xuan-Lan** es uno de los **principales referentes del yoga** en España. En 2012, cofundó el movimiento **Free Yoga** y desde entonces se dedica a la enseñanza del yoga y a difundir la práctica de esta disciplina a través de **su método, Yogalan**, accesible a todos, creado a partir de su experiencia como profesora. Defiende un **estilo de yoga moderno, a la vez dinámico y espiritual**, para encontrar la **armonía** entre el **cuerpo y la mente**.

Este programa ha sido creado junto a **Raquel Mar**, profesora de **Xuan Lan Yoga**, y en colaboración con la **nutricionista Gemma Bes**.

## Obtén tu certificado

Este curso se ha desarrollado para cumplir con los niveles de excelencia profesional de **Penguin Random House Grupo Editorial**. Si quieres añadir a tu currículum un documento que acredite que dispones de esta formación, puedes usar certificado digital que se incluye con el curso o solicitar certificado en papel en el momento de formalizar tu matrícula. La versión en papel viene sellada oficialmente por el grupo editorial, incluye también la versión digital y los gastos de envío.

## UN TÍTULO AVALADO POR UN GRAN GRUPO EDITORIAL

Recibe un certificado avalado por la firma del responsable académico y el logo de la escuela **Cursiva** y de **Penguin Random House Grupo Editorial**, que te permitirá certificar que has seguido con aprovechamiento un curso reconocido por un gran grupo editorial. Para ello el alumno tendrá que haber entregado un mínimo del 70% de los ejercicios pedidos por el profesor.

## VERIFICABLE

Tu certificado dispone de un número de identificación único para que cualquier empresa o institución pueda verificar su autenticidad en **Accredible**, el mismo emisor de certificados digitales con el que operan las plataformas de enseñanza a distancia como Edx o Udacity para los cursos online creados por las empresas y universidades más prestigiosas: Google, Harvard University, MIT#

## FÁCILMENTE COMPARTIBLE

La versión digital puede añadirse en un solo clic a tu perfil de **LinkedIn** para que puedas darle visibilidad en tu currículum en cuanto acabes el curso. Has aprendido de los mejores: ¡deja que se sepa!



## ***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. 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.