



Aprende las bases del vinyasa yoga con Xuan Lan

Xuan Lan te presenta un curso de **4 semanas** para iniciarte y establecer unas buenas bases en el **vinyasa yoga**, especial para aquellos que quieran seguir **evolucionando en su práctica de yoga** desde los fundamentos.

Con **10 vídeos y 3 documentos descargables** enfocados a aprender y explorar la disciplina del vinyasa yoga de forma metódica y progresiva, aprenderás las **bases de esta práctica más fluida y dinámica**, en que el objetivo es **sincronizar la respiración con el movimiento**.

Fluye en una práctica dinámica, sincronizando el movimiento con la respiración.



Trabajaremos las **transiciones** y veremos diferentes **secuencias** para practicar y evolucionar, con **posturas** clave de pie y de suelo y prácticas diarias de **meditación** y **pranayama**. Además 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:

Cursiva

- Acceso a un método progresivo para **aprender las bases del vinyasa yoga** de manera metódica y práctica a tu ritmo y disponibles en cualquier momento.
- Establecer **bases claras y sólidas a través de secuencias, transiciones, posturas, meditación, respiración y relajación.**
- Instalar una **rutina de práctica** 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

SALUDOS AL SOL

Mira y aprende los saludos al sol (30 minutos)

UNIDAD

03

CALENTAMIENTO

Sesión de calentamiento con saludos al sol, Wap Up 10 (14 minutos)

UNIDAD

04

MEDITACIÓN

Meditación y Pranayama (19 minutos)

UNIDAD

05

RELAJACIÓN

Relajación final guiada (9 minutos)

UNIDAD

06

POSTURAS DE PIE

Clase semana 1 (38 minutos)

UNIDAD

07

POSTURAS EN EL SUELO Y POSTURAS FINALES

Clase semana 2 (36 minutos)

UNIDAD

08

SECUENCIA COMPLETA DE VINYASA, PASO A PASO

Clase semana 3 (68 minutos)

UNIDAD

09

SECUENCIA COMPLETA DE VINYASA CON RETOS

Clase semana 4 (51 minutos)

UNIDAD

10

DESPEDIDA

Resumen del programa

Recomendado para

Este programa va dirigido a los principiantes que ya se han iniciado en la práctica del yoga por unos meses y quieren dar **un paso más en su práctica**, incorporando **secuencias más fluidas y dinámicas**.

Si quieres iniciarte en el **vinyasa yoga** desde las bases, si has probado alguna clase, pero te ha resultado complicada, este programa es para ti: **entraremos en detalle de todos los aspectos de las secuencias de vinyasa yoga**, para ir **practicando** y **evolucionando** de forma progresiva.

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

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. 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.