

# GOLDEN WOMAN

*Activa Tu Movimiento*

**Newsletter Enero 2025**



**El progreso no ocurre por accidente, si no trabajando en ti a diario  
-EPICTETO-**

Hoi holi , queridas guerreras:

Lo primero, feliz año. Espero que hayas comenzado este 2025 con energía y ganas de seguir construyendo lo que deseas.

Quiero arrancar con esta frase de Epicteto que tanto me inspira:

"El progreso no ocurre por accidente, sino trabajando en ti a diario."

En estos días escucho a muchas personas decir cosas como: "Espero que el nuevo año me traiga más suerte, más tiempo, más movimiento, más salud..." Pero la realidad es que nada de eso llega por arte de magia. Para lograrlo, necesitas claridad en tus objetivos, en tus valores que los hemos trabajado y en tus propósitos y por supuesto, lo más importante: acciones concretas.

No se trata de esperar al momento perfecto, ni de buscar el entrenamiento ideal o la motivación eterna. Se trata de empezar con lo que tienes hoy, con pequeños pasos que juntas iremos transformando en algo grande. Yo estoy aquí para ayudarte con la planificación, pero el verdadero trabajo es tuyo: moverte a diario, cuidar tu cuerpo, tu mente y tus valores.

La salud, como ya sabes, no es solo cuestión de hacer ejercicio o levantar pesas. Es un valor esencial, un equilibrio entre cuerpo, mente y emociones que cultivamos cada día. En Activa tu Movimiento, siempre hablo de un enfoque más amplio e integral.

Esto significa que no se trata solo de entrenar una hora al día. Es cómo usas tu cuerpo en cada momento: cómo te sientas, cómo caminas, cómo te relacionas con tu entorno. Es entender que moverte es tan importante como respirar, y que integrar más movimiento en tu vida diaria marcará la diferencia a corto y largo plazo, o si no, como siempre os digo analizar la gente que tenéis alrededor y vive en un mundo sedentario ¿Cómo esta?

En este nuevo año, no quiero que nos comparemos con nadie. Ni buscar hacer más repeticiones o levantar más peso solo por demostrar algo a los demás, no quiero inculcarte esto porque yo huyo de esta forma de movimiento y vida. El movimiento es mucho más que eso: es cuidar de ti, es conectar contigo misma, es disfrutar del proceso.

Y como te he dicho un año más yo me encargo de tu planificación. de escucharte a diario para ayudarte. Tú encárgate de ponerla en práctica y juntas vamos a construir otro año mas lleno de bienestar, energía y salud.

# GOLDEN WOMAN

## Activa Tu Movimiento



Nueva programación de Enero :

- 📌 Lunes: Yoga
- Comenzaremos la semana con una práctica enfocada en la presencia y la conexión mente-cuerpo. La intención será que encuentres calma y estabilidad en tus movimientos. Este mes, trabajaremos en Ustrasana (postura del camello), explorando su apertura de pecho y fortalecimiento de la columna. Utilizaremos bloques de yoga.
- 📌 Martes y Jueves: Full Body
- Días dedicados a movimientos naturales e integrales, enfocaremos el trabajo en patrones funcionales, como giros, empujes y tracciones que imitan los movimientos diarios. Esto no solo fortalecerá tu cuerpo, sino que mejorará tu movilidad y transferirá fuerza a tu día a día. Utilizaremos peso , paralelas o bloques.
- 📌 Miércoles: Suelo Pélvico
- Enfocaremos estas clases en posiciones asimétricas para retar al cuerpo de forma segura. Este mes, utilizaremos herramientas como bloque, tronco 5p, mancuernas. La idea es que estos ejercicios sean aplicables a tu vida diaria.
- 📌 Viernes: HIIT o Resistencia
- Alternaremos entre clases metabólicas y de fuerza-resistencia, diseñadas para mejorar tu potencia, coordinación y capacidad cardiovascular. Usaremos kettlebells, bandas elásticas y el propio peso corporal.
- 💡 Nuevo Ritual en Todas las Clases (excepto lunes)
- Comenzaremos masajeando la planta de los pies con una pelota miofascial en el calentamiento, ya no será solo los miércoles como antes. Este simple hábito tiene beneficios increíbles: estimula la fascia, mejora la movilidad del pie y equilibra la postura. A largo plazo, verás cómo se traduce en un movimiento más eficiente y un cuerpo más conectado.
- Estoy convencida que este años las programaciones no solo fortalecerán nuestro cuerpo, sino que también nos darán herramientas para movernos mejor cada día. ¿Estás lista para empezar? Yo si!!

# GOLDEN WOMAN

*Activa Tu Movimiento*



## 💡 Programa Express de 20 Minutos

Para aquellas guerreras que disponen de menos tiempo o que están en etapas especiales como el embarazo, postparto o alguna patología, seguimos con el programa express. Esta versión condensada del programa es ideal para centrarnos más en la respiración y en una ejecución precisa de los movimientos. Además, utilizamos el Winner Flow, el dispositivo que regula la salida del aire, ayudando a proteger el suelo pélvico y mejorar el control respiratorio.

Recuerda que no importa el tiempo que tengas, lo importante es moverte a diario, cuidar tu cuerpo y escuchar lo que necesitas.

## Novedades en los programas

🔔 He actualizado los **precios de los programas y las clases** y quiero compartirtte también una gran noticia: junto con Carmen Salgado hemos creado un nuevo programa llamado "Evoluciona", diseñado para comenzar el año con energía renovada.

📅 Fechas: Del 13 al 19 de enero.

🧑‍🦲 ¿Qué incluye?

- 7 días de alimentación con recetas detox
- Micro hábitos potentes para desintoxicar cuerpo y mente tras las fiestas.

Toda la información está disponible en el PDF que ya te he enviado. Si quieres unirte, solo tienes que rellenar el formulario.

💰 Precio especial: 25 euros para ti como parte de la comunidad.

👉 ¿Conoces a alguien que pueda beneficiarse de este programa? Puedes compartirlo con quien quieras: para las personas que se unan por primera vez, el precio es de 39 euros, y también se integrarán en nuestra comunidad.

## 🔔 Nueva clase los martes a las 7:00 AM

He creado una nueva clase para las madrugadoras: suelo pélvico todos los martes a las 7:00 AM vía zóom. Serán 4 sesiones al mes por 40 euros mensuales, con un mínimo de tres personas para abrir el grupo.

## 🔔 La web estará disponible en enero!

🎉 Por fin la web [www.goldenwomansaludo.com](http://www.goldenwomansaludo.com) estará activa este mes. Ahí encontrarás todos los programas a los que estás suscrita y toda la información necesaria para que tengas un espacio único donde seguir tu progreso, resolver dudas y mantenerte al día con las novedades.

📄 "Tu salud y bienestar, ahora a un clic de distancia."

# GOLDEN WOMAN

*Activa Tu Movimiento*

¡Este es solo el comienzo de un año lleno de crecimiento!

Gracias por ser parte de esta comunidad tan especial por la CONFIANZA depositada en mí, el valor entre los valores. Estoy agradecida de que me acompañes en este camino hacia una vida más saludable, equilibrada y llena de movimiento. Recuerda que el progreso se construye día a día, y que tú tienes todo lo que necesitas para lograrlo.

Nos vemos en las clases y en la web te aseguro que el 2025 va a ser un año BRUTAL, yo ya lo estoy proyectando y trabajando para que así sea.

¡Hagamos de este año único!

Si lo crees, lo creas.

Con amor

**Goldenwoman**