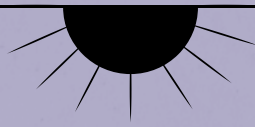


golden woman



## newsletter abril 2025

*"La fuerza no viene de la capacidad corporal, sino de la voluntad del alma."  
— Mahatma Gandhi*

### Holi, Holi!!

Bienvenidas a un nuevo mes, Abril, quizás uno de mis meses preferidos, todo florece, es el momento de la renovación, del cambio, el cuerpo nos pide más movimiento, los alimentos están llenos de colores, hay más luz y más conexión con el entorno, exponernos al sol, salir a caminar a diario y mantener una vida social con personas vitamina son acciones que hacen que tu vida tenga más bienestar en general.

Este mes tiene 5 semanas, os informo que del **14 al 18 de abril las clases serán grabadas** ya que estaré recorriendo Marruecos con el loco de pichi por el desierto, prometo volver viva y con muchas historias que contaros.

Va a ser un mes intenso, ya sabéis que programo por mesociclos y como se aproxima el verano he querido darle un poco de intensidad a los entrenos y centrarme (sabéis que no soy muy de esto) en la parte estética para poner el cuerpo y la mente en la mejor forma para no ser tan críticas con nosotras mismas, aún así se que esto es difícil para todas, siempre tendemos a sacarnos algún defecto.

Por lo que será un mes centrado en la fuerza con bastante material ya que utilizaremos, paralelas (quien tenga) bandas elásticas de piernas y de brazos (os mando enlace), mancuernas, kettlebell, tronco 5p, winner flow.

Sé que alguna de vosotras (mi querida Sole) me dirá que no me soporta por tener tantas cosas ocupando sitio en casa.

### EVENTO DESTACADO:

Y por fin!

🌸 21 de abril: Comienza la 4ª generación de **'Renueva tu Bienestar'**

Un programa de 6 semanas diseñado para transformar tu alimentación, movimiento y hábitos, ayudándote a sentirte con más energía, reducir la inflamación y mejorar tu bienestar en general, muchas ya lo habeis hecho, os invito a uniros de nuevo porque es un chute de conocer a mujeres que se priorizan y ayudarnos a introducir nuevas recetas y alimentos que no solemos utilizar, ya sabes que tu microbiota está deseando ingerir sustancias nuevas para que tus bacterias buenas aumenten.


Y si crees que alguna mujer de tu alrededor lo necesita no dudes en decírselo, he creado un IG exclusivo para este programa porque confio al 100% que estamos ayudando a muchas mujeres es **@renueva.tubienestar**

Que abril sea un mes para seguir avanzando en tu camino de salud y bienestar.

¡Nos vemos en la esterilla! 🧡🌟

*Goldenwoman*

materiales necesario para este mes:

- mancuernas de diferentes peso
- bandas elásticas de piernas y de brazos ([enlace](#)) 
- tronco 5p
- winner flow
- paralelas (opcional)
- pelota miofascial

## Programación:

lunes

### Yoga&chakra Raíz

Intención en el **tercer chakra Manipura**, que está relacionado con el poder personal, la confianza y la energía vital. Ubicado en el **plexo solar**, se asocia con la fuerza de voluntad y la determinación. A través de posturas, respiración y meditación, reforzaremos la conexión con nuestra capacidad de acción y equilibrio interno.

martes & jueves

### Full Body&Tono muscular

Usaremos material incrementando la carga semana a semana y llevando algunos ejercicios hasta el fallo. Este entrenamiento mejora la densidad ósea, fortalece el tejido conectivo y ayuda a prevenir lesiones. Además, aumenta el metabolismo basal, favoreciendo la quema de grasa incluso en reposo.

miércoles

### Suelo Pélvico&calp

El foco estará en los ejercicios de cadenas cruzadas con apneas y respiraciones, incorporaremos bandas elásticas para ejercicios como el Pallof Press, Tronco 5P y Winner Flow. Un suelo pélvico fuerte es clave para la estabilidad del core y la prevención de disfunciones.

viernes

### HIIT&Resistencia

Alternaremos clases de alta intensidad y resistencia para potenciar nuestra capacidad aeróbica y anaeróbica, mejorar la quema de grasa y aumentar la resistencia muscular.

