



## newsletter mayo 2025

*“Viajar te deja sin palabras y después te convierte en un narrador.”  
Ibn Battuta (explorador marroquí del siglo XIV)*

### **Holi, Holi!!**

Un mes más nos movemos juntas, y esta vez damos la bienvenida a mayo, un mes que siempre me inspira. Mayo es sinónimo de más horas al aire libre, más vida social, más luz y más vitamina D.

Quiero compartir con vosotras una reflexión que me ha dejado el viaje a Marruecos. He pasado 10 días recorriendo pueblos y ciudades y os confieso que, nada más bajar del barco y abrir la ventanilla, me impactaron los olores, las imágenes y la vida que observaban mis ojos. Durante más de una hora me quedé boquiabierta diciéndole a Pichi, pero ¡que pena!. Vi gente caminando sin apenas ropa ni zapatos, un clima oscuro y lluvioso que rara vez viven allí, niños cruzando descampados solos, y animales callejeros vagando sin rumbo.

Mi primer pensamiento fue: ¿qué necesidad tengo de estar en un lugar tan poco desarrollado y tan gris? Y es que pienso que cuando salimos de nuestra zona de confort, lo desconocido asusta y nuestra mente empieza a dialogar en negativo. Por suerte, pude aplicar las herramientas de la respiración consciente— que me ayudó a transformar mi miedo en calma.

Empecé a ver el paisaje como un regreso al origen, llame a mi Madre y me dijo que así vivía ella de pequeña en el pueblo. Mis pensamientos pasaron de compasión a admiración. Me di cuenta de que, aunque tuvieran menos recursos médicos o tecnológicos, esta gente vivía con menos ansiedad, menos estrés, más comunidad, más movimiento, menos contaminación y una alimentación más natural. Durante el día escuche una canción que os recomiendo —"La vida moderna" de Love of Lesbian— mientras cruzábamos paisajes impresionantes, con amaneceres que me dejaban embobada ¡Que colores!.

En pocos días, lo que al principio me hacía querer huir, se convirtió en un deseo de volver pronto. De volver a lo simple, a lo humano, a lo menos modernizado porque hay veces ¡Que odio la vida moderna!.

Desde la mirada del movimiento —que es mi pasión— fue espectacular. Allí no hay gimnasios, pilates ni CrossFit. Hay movimiento real. La gente se agacha en cuclillas con facilidad es más están en cualquier sitio en esa postura, cultivan cereales, olivos, frutos secos, como hace 50 años, los niños caminan al colegio y los burros o las bicis son el principal medio de transporte. Solo por esto, merece la pena viajar y regresar con más humildad y con la certeza de que podemos vivir de forma más auténtica.

Y ahora vamos a lo importante:

Nosotras, que convivimos con la vida moderna, tenemos el privilegio de vivir más años. Por eso, la clave es vivirlos con la máxima calidad hasta el final. Esa es mi prioridad y mi propósito: seguir buscando, estudiando y compartiendo fórmulas que sumen a nuestro bienestar.

**“No juzgues cada día por la cosecha que recoges, sino por las semillas que plantas.”**

**Robert Louis Stevenson**

Este es nuestro propósito: sembrar cada día pequeñas acciones que, con el tiempo, nos regalen una vida más fuerte, más ágil, más saludable y más humana. No se trata de buscar resultados inmediatos, sino de construir, paso a paso, una vida mejor. Juntas y en comunidad, como siempre.

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

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
- bloques de yoga



## Programación:

lunes

### Yoga&chakra Anahata y Hanumanasana

Clases enfocadas en el **cuarto chakra** (Anahata, **el chakra del corazón**). Trabajaremos la apertura torácica y la flexibilidad con la postura de **Hanumanasana** (postura del gran salto), que nos invita a abrir el cuerpo y el corazón de forma progresiva y segura con Bloques de yoga.

martes & jueves

### Full Body&Masa muscular

Entrenamientos en formato pirámide. Nos centraremos en movimientos básicos pero funcionales para aumentar fuerza y masa muscular, incrementando las repeticiones de manera progresiva, puedes hacerlo con o sin material.

miércoles

### Suelo Pélvico&calp

El foco estará en los ejercicios de hipopresivos en pirámide, trabajaremos con gomas para fortalecer la zona media, y con el tronco 5P para no olvidar la importancia de una buena postura.

viernes

### HIIT&Resistencia

Cerramos la semana con un entrenamiento metabólico de alta intensidad para activar el metabolismo y prepararnos para el fin de semana con energía.

