

# PILATES & YOGA

"VOLVÉ A VOS"



# Hola bella, bienvenida al programa!

---

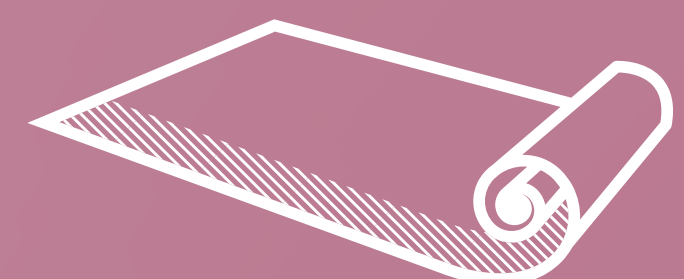
Soy Cami, y voy a acompañarte durante estas 4 semanas con el objetivo de que **te sientas fuerte y flexible** e incorpores una nueva mirada sobre el entrenamiento.

En mi experiencia como profesora de educación física, ex bailarina, instructora de Yoga y coach holística de Adidas fui incorporando distintas herramientas para desarrollar todo mi potencial físico y mental relacionado al movimiento.

Hoy quiero guiarte para que descubras cómo a través del Pilates y el Yoga podés **reconectar con tu cuerpo y tu sabiduría interna y alcanzar tus objetivos y tus metas** tratandote con amabilidad y logrando constancia desde la convicción de que el entrenamiento es algo significativo para tu salud y tu bienestar.

## Sobre las clases!

- ✓ Vas a poder acceder a las clases en el momento del día que prefieras, desde la sección "Programas" de STUDIO ONLINE! Una vez que comiences, vas ver la primer semana de entrenamientos disponible.
- ✓ Por cada semana vamos a tener 3 prácticas! 2 entrenamientos de pilates y una clase de yoga. Todos los lunes se subirán las clases de la semana entrante.
- ✓ **MATERIALES:** Idealmente un Mat o cualquier superficie que no resbale!



# ACCEDÉ A LOS ENTRENAMIENTOS en la Sección Programas

## Programas

Disfrutá de nuestros programas con clases seleccionadas de nuestra biblioteca y accedé a entrenamientos y contenido exclusivo con los Programas Premium.

Programa "VOLVÉ A VOS" PILATES & YOGA

Intermedio • 3/4 semanas

Disponible en Studio Online

12 entrenamientos

INSCRIPCIÓN ABIERTA | Este programa es una invitación a que te prepares para el Invierno, una época del año en la que nos cuesta más mantenernos activas y motivadas pero que sin embargo tiene todo el potencial para ser un espacio de autodescubrimiento y ejercicio de la disciplina amorosa. Esa convicción de que moverte es tan importante para tu salud, para tu bienestar físico, mental y emocional, que te va a impulsar a que movilices tu energía incluso cuando es se vuelve más tentador quedarse en el sillón. Estas lista?

Programa "RETO INICIAL" CONOCE EL MÉTODO

Inicial • 3/4 semanas

Disponible en Studio Online

12 entrenamientos

INICIO INMEDIATO | Incorporá el método en forma progresiva y disfrutá de entrenar! 12 entrenamientos sin impacto, estratégicamente planificados para adquieras la técnica y comiences a entrenar en Studio Online. Incluye clases de Pilates Funcional (Training), Stretching & Cardio sin impacto.

Programa "HOLIDAYS FRIENDLY" ENTRENÁ ESTES DONDE ESTÉS!

Intermedio • 3/4 semanas

Disponible en Studio Online

12 entrenamientos

INICIO INMEDIATO | Entrená sin elementos! Clases de Training, Cardio, Stretching, Pilates y Yoga sin elementos para disfrutes estes donde estes!. Qué esperarás?

Programa "ENTRENÁ TUS HÁBITOS" ENTRENAMIENTOS Y TALLERES

Principiante • 4 semanas

Disponible en Studio Online

20 entrenamientos

PRÓXIMAMENTE | PROGRAMA PREMIUM. Querés ponerte en movimiento, convertir el ejercicio en un hábito y desarrollar tu potencial para disfrutar de un estilo de vida saludable? Entonces este desafío es para vos! Un programa integral de 4 semanas donde accederás a un plan de entrenamiento, talleres de hábitos y muchos más!

✓ Vas a visualizar una pestaña para cada semana y una especial de TALLERES! Allí vas a encontrar una clase extra de Yoga para aprender el saludo al sol \*Surya Namaskar A & B y una clase de correcciones junto a Juli Solovian. NO TE LA PIERDAS!

Semana 1    Semana 2    Semana 3    Semana 4

Día 1    Día 2    Día 3

Intensidad: Media

Sin elementos

Intensidad: Alta

Sin elementos

Intensidad: Alta

Sin elementos

Enterate de todas las novedades durante el programa!

 [Unite a TELEGRAM](#)

Hace click!

# ACCEDÉ A LOS ENTRENAMIENTOS en la Sección Programas

**Programas**

Disfrutá de nuestros programas con clases seleccionadas de nuestra biblioteca y accedé a entrenamientos y contenido exclusivo con los Programas Premium.

**Programa "VOLVÉ A VOS"**  
Pilates & Yoga  
Intermedio • 3/4 semanas  
Disponible en Studio Online

**Programa "RETO INICIAL"**  
CONOCE EL MÉTODO  
Inicial • 3/4 semanas  
Disponible en Studio Online

**Programa "HOLIDAYS FRIENDLY"**  
ENTRENÁ ESTÉS DONDE ESTÉS!  
Intermedio • 3/4 semanas  
Disponible en Studio Online

**Programa "ENTRENÁ TUS HÁBITOS"**  
ENTRENAMIENTOS Y TALLERES  
Principiante • 4 semanas  
Disponible en Studio Online

12 entrenamientos. INSCRIPCIÓN ABIERTA | Este programa es una invitación a que te prepares para el Invierno, una época del año en la que nos cuesta más mantenernos activas y motivadas pero que sin embargo tiene todo el potencial para ser un espacio de autodescubrimiento y ejercicio de la disciplina amorosa. Esa convicción de que moverte es tan importante para tu salud, para tu bienestar físico, mental y emocional, que te va a impulsar a que movilices tu energía incluso cuando es se vuelve más tentador quedarse en el sillón. Estas lista?

12 entrenamientos. INICIO INMEDIATO | Incorporá el método en forma progresiva y disfruta de entrenar! 12 entrenamientos sin impacto, estratégicamente planificados para adquieras la técnica y comiences a entrenar en Studio Online. Incluye clases de Pilates Funcional (Training), Stretching & Cardio sin impacto.

12 entrenamientos. INICIO INMEDIATO | Entrená sin elementos! Clases de Training, Cardio, Stretching, Pilates y Yoga sin elementos para disfrutes estes donde estes!. Qué esperarás?

20 entrenamientos. PRÓXIMAMENTE | PROGRAMA PREMIUM. Querés ponerte en movimiento, convertir el ejercicio en un hábito y desarrollar tu potencial para disfrutar de un estilo de vida saludable? Entonces este desafío es para vos! Un programa integral de 4 semanas donde accederás a un plan de entrenamiento, talleres de hábitos y muchos más!

✓ Vas a visualizar una pestaña para cada semana y una especial de TALLERES! Allí vas a encontrar una clase extra de Yoga para aprender el saludo al sol \*Surya Namaskar A & B y una clase de correcciones junto a Juli Solovian. NO TE LA PIERDAS!

Semana 1    Semana 2    Semana 3    Semana 4

**Día 1**  
Intensidad: Media  
Sin elementos

**Día 2**  
Intensidad: Alta  
Sin elementos

**Día 3**  
Intensidad: Alta  
Sin elementos

Ingresá s **STUDIO ONLINE** con tu mail y contraseña

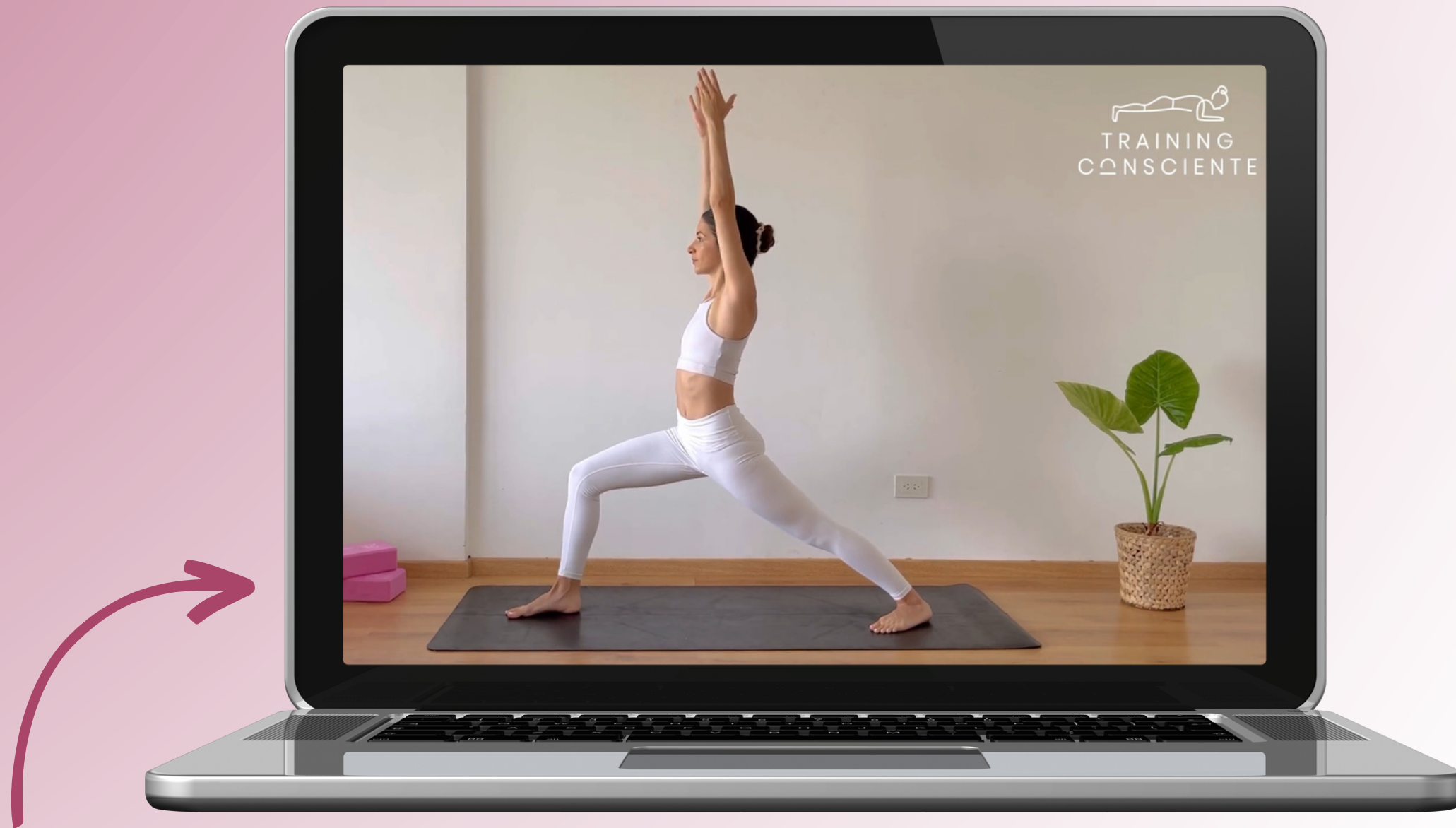


**Studio Online**

Hace click!

# Volvé a tu respiración

## "Surya Namaskar A y B"



Hace click!

El saludo al sol (Sánscrito: Surya Namaskar) es una de las primeras secuencias que se aprenden en cualquier práctica de Yoga! Consta de **12 asanas o posturas entrelazadas** en una secuencia dinámica (Vinyasa) donde el mayor desafío es **sincronizar el movimiento con la respiración.**

Como parte de este programa te quiero proponer que vuelvas a vos, y una de las formas que más puede ayudarte a reconectar con tu sabiduría interna es volver a tu respiración.

### **AUTOPRÁCTICA**

## **Volvé a vos cada mañana**

Como inicio para que vuelvas a tu respiración y antes de iniciar el Programa, quiero enseñarte una de las variantes de este saludo a sol perteneciente a la práctica de Ashtanga Yoga, la cual podés aprender y practicar en tus mañanas con el objetivo de **activar tu cuerpo y tu energía.**

Esta serie de movimientos respiratorios conscientes, alternan la inhalación y la exhalación como una danza que expande y contrae el cuerpo, funcionando así, como un masaje activador que incrementa el aporte sanguíneo hacia todos tus órganos y de oxígeno a todas tus células.

El objetivo de esta práctica de Surya Namaskar es que logres memorizar esta secuencia y comiences a profundizar y evolucionar en cada una de las posturas para que luego puedas realizarla por tu propia cuenta, sin la necesidad de un una guía.



[Hacer práctica](#)