

Mini Guía de Entrenamiento: 10 minutos de movimiento consciente para mamá

Una pausa simple para volver a ti, respirar y reconectar con tu cuerpo.

¿Para quién es esta guía?

Para mamás que sienten cansancio físico y emocional, y desean crear un pequeño espacio de movimiento, energía y autocuidado en su día.

Cómo usar esta guía

No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas darte unos minutos para escucharte y moverte con intención.

Rutina de 10 minutos

- 1. Respiración consciente (2 min):** Inhala profundo y exhala lentamente. Suelta tensión en hombros y mandíbula.
- 2. Movilidad suave (2 min):** Cuello, hombros, espalda y caderas.
- 3. Activación corporal (3 min):** Sentadillas suaves, movilidad de brazos y estabilidad de abdomen.
- 4. Integración (2 min):** Movimiento cruzado lento de brazos y piernas.
- 5. Cierre (1 min):** Respiración profunda y pausa consciente.

Beneficios de este espacio para ti

- Más energía y claridad mental
- Menos tensión física acumulada
- Mayor conexión con tu cuerpo
- Un momento propio dentro del día
- Movimiento sin presión ni exigencia

Recuerda

Cuidarte también es cuidar a quienes amas.

El movimiento no es solo físico... es una forma de volver a ti.

Nos seguimos moviendo...
Juntas, juntos, con presencia.

Tzitzí y Sául