

HOJA DE RUTA N. 1

Tips y recomendaciones

- ✓ Sin práctica no hay beneficio. Agenda los días y horas que dedicarás al curso.
- ✓ Elige una piscina con poca profundidad (+/- 1,5 m) y con una temperatura de entre 30° y 34°.
- ✓ Para una mayor relajación, intenta ir a la piscina a una hora con poca afluencia de público.
- ✓ Material adicional: 2 churros de flotación, pídelos en tu piscina.
- ✓ Cada semana practica primero en casa con el vídeo para interiorizar y cuando ya lo tengas pasa al agua.
- ✓ La práctica regular es importante. Practica todos los días de la semana que puedas tanto dentro como fuera del agua.
- ✓ A medida que avances en el curso puedes ir practicando los distintos ejercicios simultáneamente.
- ✓ Busca un compañero de viaje, os lo pasareis mejor y, si no, recuerda cómo mínimo que necesitas un modelo para la práctica de la última semana.

Ducha con conciencia plena

Paso n.1 - Centra tu atención intencionadamente en el momento presente, si te descubres pensando en otra cosa, trae tu atención de vuelta en el aquí y el ahora.

Paso n.2 - Observa todo lo que acontece en este momento, enfocándote en las sensaciones corporales, los sonidos, los olores y las emociones que puedas sentir. El contacto con el agua caliente, la textura y el olor del jabón...

Paso n.3 - Permite que este momento sea tal y como es, sin analizarlo ni juzgarlo

¡Disfruta de la ducha!