

Empieza aquí



Mi momento

Empieza aquí

BIENVENIDA

Bienvenida a Mi Momento

¡Hola!

Soy Eli y quiero darte la bienvenida a Menudo Movimiento.

Si esta guía ha llegado hasta ti, probablemente hay algo dentro de ti que busca moverse un poco más, sentirse mejor o simplemente encontrar un pequeño espacio para parar y dedicarse unos minutos.

Antes de empezar quiero decirte algo importante.

Aquí no vas a encontrar la rutina perfecta.

No vas a encontrar un plan imposible de seguir.

Y tampoco vas a encontrar la idea de que para cuidarte necesitas hacerlo todo bien.

Mi Momento nace desde un lugar mucho más sencillo.

La idea de que cualquier persona, tenga el tiempo que tenga y esté en el momento de la vida en el que esté, merece disfrutar de un pequeño espacio de movimiento y bienestar.

Porque cuidar de uno mismo no debería ser un lujo.

Debería formar parte de nuestra vida.

Y eso es exactamente lo que quiero compartir contigo.

Bienvenida.

¿Qué es Mi Momento?

Mi Momento es un método de movimiento y bienestar creado para ayudarte a incorporar pequeños momentos de autocuidado a tu día de una forma sencilla, flexible y realista.

No importa si hoy tienes cinco minutos o una hora.

No importa si quieres moverte, respirar, caminar, fortalecer tu cuerpo o simplemente regalarte una pausa.

Lo importante es que encuentres ese espacio que necesitas hoy.

Cada persona vive Mi Momento de una manera diferente.

Porque cada día también es diferente.

Por eso el método está pensado para adaptarse a ti y no al revés.

¿Cómo utilizar esta guía?

No necesitas hacerlo todo hoy.

No necesitas terminarla de una vez.

Léela con tranquilidad.

Conoce la filosofía del método.

Y cuando termines, da el siguiente paso.

Mi recomendación es muy sencilla:

1. Lee esta guía.
2. Disfruta del MicroMomento de Bienvenida.
3. Descarga "Camina con Mi Momento" y "Menudoreto"
4. Si conectas con esta forma de acompañarte, únete a la Comunidad Mi Momento.

Así de simple.

Tu primer paso

Muchas personas creen que empezar significa hacer grandes cambios.

Yo creo justo lo contrario.

Empezar significa hacer algo pequeño.

Algo que puedas repetir mañana.

Por eso quiero proponerte una primera experiencia muy sencilla.

El MicroMomento de Bienvenida.

En solo unos minutos podrás conocer cómo trabajo y sentir el método desde dentro.

No necesitas experiencia.

No necesitas material.

Solo regalarte ese pequeño espacio.

¿Qué encontrarás en la Comunidad Mi Momento?

La Comunidad Mi Momento es un espacio creado para acompañarte durante todo el año.

Encontrarás diferentes recursos para que puedas elegir lo que necesitas en cada momento.

- **MicroMomentos:** pequeñas sesiones de movimiento y bienestar para esos días en los que dispones de poco tiempo.
- **Mi Momento en Casa:** sesiones completas para disfrutar de una experiencia similar a una clase presencial.
- **Aprende con Mi Momento:** explicaciones sencillas para comprender mejor los movimientos, mejorar tu técnica y ganar confianza.
- **Recursos:** guías, cuadernos, retos y materiales descargables que complementan tu experiencia.
- **Encuentros:** espacios para compartir, resolver dudas y seguir creciendo juntos como comunidad.

No se trata de hacerlo todo.

Se trata de encontrar lo que necesitas hoy.

Antes de empezar

Quiero darte unas recomendaciones muy sencillas.

Escucha siempre a tu cuerpo.

Adapta cada ejercicio a tus posibilidades.

Muévete sin prisa.

Respira.

Y recuerda que no buscamos hacerlo perfecto. Buscamos sentirnos mejor.

Cada pequeño paso cuenta.

Gracias por estar aquí

Gracias por dedicarte este tiempo.

Gracias por darte la oportunidad de empezar.

Espero que esta sea la primera de muchas experiencias compartidas.

Y recuerda...

No necesitas esperar al momento perfecto para cuidarte.

Solo necesitas empezar con el momento que tienes hoy.

Nos vemos muy pronto.

Un abrazo, Eli.

Menudo Movimiento

Tu momento de movimiento y bienestar.