

Empieza aquí



Mi momento

Empieza aquí

¿Y AHORA QUÉ?

Enhorabuena

Si has llegado hasta aquí, quiero darte la **enhorabuena**.

Has dedicado unos minutos a conocerte un poco más, a moverte y, sobre todo, a comprobar que no hacen falta grandes cambios para empezar a cuidarse.

Quizá hayas descubierto que caminar te sienta bien. Quizá te haya sorprendido un ejercicio sencillo. O puede que simplemente hayas encontrado un pequeño momento que antes no existía en tu día.

Sea cual sea tu experiencia, ya has dado el paso más importante: **empezar**.

¿Qué es la Comunidad Mi Momento?

La **Comunidad Mi Momento** es un espacio de acompañamiento donde el movimiento y el bienestar forman parte de la vida cotidiana.

No es un gimnasio online. No es una colección de vídeos. No es un programa que empieza y termina. Es un lugar al que puedes acudir cuando necesites regalarte un momento para ti.

Aquí no encontrarás un calendario obligatorio ni un camino único. Encontrarás herramientas para elegir, cada día, aquello que tu cuerpo y tu mente necesiten.

¿Qué encontrarás dentro?

MicroMomentos: pequeñas propuestas de movimiento y bienestar para esos días en los que dispones de poco tiempo o simplemente necesitas una pausa.

Mi Momento en Casa: sesiones completas para disfrutar de una experiencia más amplia, como si estuviéramos compartiendo una clase.

Aprende con Mi Momento: explicaciones sencillas para comprender mejor los movimientos, mejorar tu técnica y ganar confianza.

Recursos descargables: guías, retos y materiales descargables que complementan tu práctica y te ayudan a mantener el hábito.

Encuentros: de forma puntual, nos veremos en directo para compartir, resolver dudas y seguir creciendo como comunidad.

No tienes que hacerlo todo, esta es una de las ideas más importantes del método. No necesitas completar todos los vídeos. No necesitas seguir un orden. No necesitas recuperar lo que no hiciste ayer.

Solo necesitas hacerte una pregunta: **¿qué necesito hoy?**

Tal vez hoy necesites caminar, mañana estirar, otro día una sesión completa y habrá días en los que simplemente quieras parar unos minutos y respirar. Todo forma parte de Mi Momento. **La Comunidad sigue creciendo contigo.** Poco a poco se incorporarán nuevos MicroMomentos, nuevas sesiones y nuevos recursos. No para que tengas más contenido que consumir, sino para que siempre encuentres una propuesta que se adapte a lo que necesitas en ese momento.

La biblioteca irá creciendo de forma tranquila y cuidada, igual que el propio método.

Con el tiempo irás encontrando nuevos MicroMomentos, nuevas sesiones y nuevos recursos. No para hacer más, sino para que siempre tengas opciones entre las que elegir. Me encantará seguir acompañándote.

Gracias por confiar en mí y por permitirme formar parte de este pequeño espacio de tu vida.

Espero que este sea el comienzo de un camino largo, tranquilo y sostenible, porque el bienestar no se construye en un día, se construye en cada pequeño momento que decides dedicarte.

Nos vemos dentro.

Un abrazo, Eli

Menudo Movimiento

Tu momento de movimiento y bienestar