

PLAN DE ENTRENAMIENTO

“CREA EN TI , TU MEJOR VERSION”



CONTENIDO

- »➔ INTRODUCCIÓN
- »➔ INSTALACIONES
- »➔ MODULOS
- »➔ VIDA SALUDABLE
- »➔ BENEFICIOS FÍSICOS
- »➔ ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- »➔ HABITOS Y CAPACITACIONES
- »➔ CONCLUSIÓN



INTRODUCCION

"Transforma tu cuerpo y tu mente con un entrenamiento dinámico.

Conecta con tus objetivos y dale a tu vida justo lo que necesita."

INSTALACIONES Y SERVICIOS



Respira aire puro y conecta con la naturaleza a través del movimiento. Un espacio diseñado para renovar tu energía y reencontrarte con tu interior.



Entrena con métodos dinámicos de calistenia y movimiento funcional. conecta tu cuerpo, despeja tu mente y reconecta con la fuerza ancestral que llevas dentro.



Un espacio de masajes terapéuticos enfocado en liberar tensiones y optimizar la salud de tu columna. Aquí combinamos sesiones de descanso profundo con métodos de entrenamiento en camilla, permitiéndote trabajar el cuerpo con exigencia pero sin riesgo de lesión.



Sumérgete en la fuerza sanadora del agua y el hielo. Nuestra terapia de crioterapia desinflama los tejidos, acelera la recuperación y calma la mente, creando el escenario perfecto para una profunda liberación emocional y una reconexión elemental.



Un espacio para compartir, integrar cada entrenamiento y reencontrarte con tu centro. En la Aldea, cada rincón está impregnado de magia y propósito.



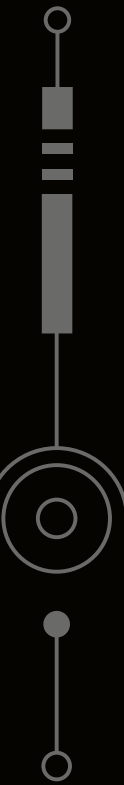
Un entrenamiento de musculación, pesas y kettlebells diseñado para poner a prueba tu cuerpo, mente y espíritu a través de diversos métodos de movimiento.



Siéntate junto al fuego, comparte en el círculo de palabra y reconecta con tu sabiduría originaria. Un lugar para recargar tu energía, dar espacio a la conciencia y encender el verdadero fuego que habita en ti.



Haz una pausa y respira. Un espacio para explorar meditaciones guiadas, sonoterapia, masaje tailandés y técnicas de respiración consciente que liberan tu mente, reducen el estrés y elevan tu bienestar diario.



MODULOS



DANIEL
ARIAS
TRAINER



MASAJES
TERAPEUTICOS



RESPIRACION



YOGA TERAPEUTICO



CALISTENIA



ANIMAL FLOW



TAPOUT



PILATES



KETELLBELL



FUNCIONAL



MUSCULACIÓN



HIPOPRESIVOS



CORRECTIVOS



GI GONG



BANDAS



EQUILIBRIO



CALISTENIA HIBRIDA

(fuerza y control con el propio peso corporal) con otros elementos del acondicionamiento físico. Reduce la monotonía al integrar habilidades gimnásticas, mejorando capacidades físicas.



ANIMAL FLOW

Basado en la locomoción y los patrones de movimiento animal, este entrenamiento optimiza la movilidad, fortalece el cuerpo de forma integral y profundiza la conexión mente-cuerpo.



RESPIRACIÓN - KUN

Metodo kun, combinado con movimientos oscilatorios para mejorar el oxígeno y estabilizar el sistema nervioso a través de diferentes métodos de respiración.



ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION

El entrenamiento de musculación (o entrenamiento de hipertrofia y fuerza) es un método estructurado de ejercicio enfocado en estimular la síntesis de proteína muscular para aumentar la masa corporal magra, la fuerza y la densidad ósea.



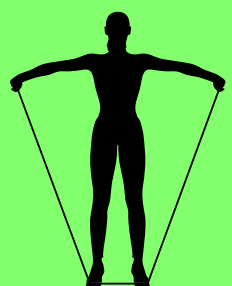
ENTRENAMIENTO PARA LA MUJER

condicionamiento físico que diseña la carga, el volumen, la nutrición y la recuperación respetando las particularidades hormonales, anatómicas y metabólicas de la mujer.



KETELBELL

Su diseño desplaza el centro de masa fuera de la mano, lo que exige una constante estabilización, aceleración y desaceleración del peso. A diferencia de las mancuernas tradicionales, el kettlebell aprovecha la inercia para trabajar grandes cadenas musculares de forma balística y dinámica.



ENTRENAMIENTO CON BANDAS ELASTICAS (DIFERENCIALES)

Metodología de resistencia variable altamente efectiva tanto para hipertrofia y fuerza como para movilidad, acondicionamiento y prevención de lesiones.



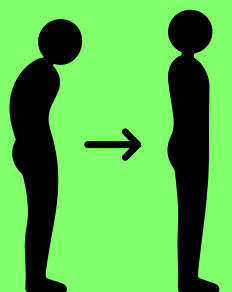
CARDIO BOX Y TAPOUT

Combate el estrés y libera tu energía con un entrenamiento dinámico que integra lo mejor del boxeo, kickboxing y muay thai en combinaciones libres y coordinadas.



MASAJES - TERAPIAS INTEGRALES - FISIO-KINESIO

Ofrecemos terapias e intervenciones dinámicas adaptadas a cada etapa y perfil de vida: adultos mayores, niños, adolescentes y atletas. Nuestro objetivo es prevenir lesiones, optimizar la integración muscular y potenciar el rendimiento a través de métodos de entrenamiento especializados.



CORRECTIVOS

Activación muscular enfocada en la corrección postural mediante el trabajo de la musculatura intrínseca y la integración de estiramientos híbridos.



HIOPRESIVOS

Conjunto de técnicas posturales y respiratorias diseñadas para activar la musculatura profunda del abdomen y del suelo pélvico sin aumentar la presión dentro de la cavidad abdominal.



TAI CHI- GIGONG

(UNA FORMA DE CONECTAR TU ENERGIA CON TU CUERPO, ATRAVEZ DE MOVIMIENTOS DINAMICOS, CONECTANDO CON LOS ELEMENTOS, CREANDO AMPLIAR LOS MERIDIANOS DE NUESTRO CUERPO HUMANO)



ESTABILIZACION / CONTROL /FLEXIBILIDAD

Metodología de acondicionamiento físico enfocado en la eficiencia del movimiento, la prevención de lesiones y la salud articular.



YOGA TERAPEUTICO

A diferencia del yoga convencional en clase grupal, donde las personas deben adaptarse a las posturas (asanas), en el yoga terapéutico las herramientas del yoga se adaptan a la biomecánica, limitaciones y necesidades específicas del individuo.



PILATES

Se basa en el fortalecimiento de la musculatura profunda que rodea la columna vertebral y la pelvis (conocida como el Powerhouse o centro de energía), integrando fuerza, flexibilidad, alineación postural y control motor (mejorando la tonificación).

M
O
D
U
L
O
S



ES IMPORTANTE REALIZAR UN
DIAGNOSTICO Y ENTENDER TU
BIOMECANICA.

Aplicando una combiancion de masajes y
entrenamientos terapeuticos, para
mejorar tu enfoque , tus objetivos,
necesidad y metas personales.



*Daniel Arias potencia tu desarrollo muscular
mientras corrige tu postura, pisada y marcha,
ayudándote a liberar dolor y tensión emocional.*



Daniel Arias

Entrenador por mas de 15 años de experiencia, manejando diferentes metodos de entrenamientos y terapias alternativas. campeon nacional de calistenia 2014 y lider social deportivo.

"Aprendi que cuando el templo se forja, la mente y la emoción se conectan con el proposito del equilibrio."

Mejorando tu vida....



DANIELARIASET

**DANIEL
ARIAS**
ENTRENADOR

CONCLUSIONES

"Descubre tu verdadero potencial al conectar con cada parte de tu cuerpo y liberar las emociones atrapadas. Encuentra un espacio diseñado para alinear tus elementos internos en profunda armonía con la naturaleza."



"Conéctate de manera presencial o virtual. Descubre nuestros eventos, encuentros y espacios de integración, mientras adquieres las herramientas para transformar tus hábitos y potenciar tu bienestar."



CONOCE MAS DE MI TRABAJO



DANIELIGNA.COM

"MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE NUESTRO EQUIPO DE TRABAJO TRAERA UNA MAYOR PRODUCTIVIDAD A NUESTRAS VIDAS."

DANIEL ARIAS



3005109702



Danielariaset



danicalisthenics