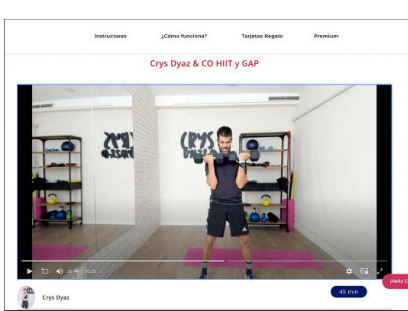




YOGIMI BY PATRY MONTERO

La comunidad para los amantes del yoga liderada por la actriz y un equipo de nueve instructores "responde a la necesidad de mantener la calma en cualquier momento de tu vida, esa conexión con tu verdadero ser y también, cómo no, en vacaciones". Desde sesiones más físicas a meditaciones holísticas para armonizar cuerpo, mente y emociones. En la pandemia ella daba clases en directo mientras su pareja, el también actor Álex Adróver, sujetaba la cámara y controlaba que sus dos hijas no se metieran en el plano. Hoy, el yoga es su forma de ver la vida. Cuentan que les ayuda a criar a las niñas, en su relación de pareja, a canalizar la energía y preparar sus personajes en la actuación. "Creemos en el equilibrio". Suscripción gratuita. Con tienda online especializada de productos de yoga.

• yogimi.es



CLASSLAND X CRYD DYAZ

La entrenadora de los famosos a un clic. "Diseñamos cada sesión a conciencia y ponemos nuestros esfuerzos, ideas y ganas cada hora que pasamos en esa sala de estudio/grabación en la que nació el proyecto 'classland'. Además, la magia del directo es clave", afirma la instructora de perfiles como Blanca Suárez, Sara Salamo o Laura Escanes. Compartir esa mezcla de esfuerzo y satisfacción genera "adicción sana" en los usuarios. "Nos permite llegar y conectar con personas que, por diversos motivos, no pueden entrenar en nuestro centro". Sesiones desde 15 euros. • class.land

ENTRENA VIRTUAL. Vikika Costa, con un millón de seguidores en Instagram, capitanea la app de entrenamiento y alimentación número uno de habla hispana. "Es importante entender que la motivación no siempre está, pero te ayudaremos a crear ese hábito", asevera la empresaria de fitness. Una forma de entrenar sin horarios, sin desplazamientos, con opciones de 45 a 10 minutos en 300 clases. Desde 14,99 euros/mes. • entrenavirtual.es



ROCÍO MEGÍA YOGA COACH. No es sólo una clase de yoga, es una sesión de movilidad y desarrollo personal. Rocio Megía, con formación en reiki, empresarial y periodística, ha registrado un método propio: Yobility Coaching. "Mi valor es la forma de enseñar: cercana, amena y divertida, sumada a un algoritmo físico y a un 'mindset' mental". Bonos desde 49 euros. • rociomegia.com



EPCO WELLNESS. Es el "Netflix del bienestar", por la gran variedad de oferta a la carta para entrenar. Los usuarios pueden filtrar las clases por disciplinas y duración, desde los 10 minutos. "Nuestro foco es la calidad de las producciones audiovisuales, ejecutadas por profesionales", desliza su fundadora Nieves Chisnall. Incorpora planes de nutrición. Plan anual por 9,99 euros al mes. • epcowellness.com

