



## RETO “CORRE CON ALMA” (7 días)

**Duración:** 7 días · Nivel: todos (se adapta el ritmo) · Tiempo diario: 20-30 min

**Objetivo:** redescubrir el correr no como “quema calorías” sino como ritual físico y emocional.

**Ideal para:** runners cansados del reloj, personas que quieren volver a correr sin presión, clientes que buscan algo más profundo.

### Cada día incluye:

- 20-30' de carrera guiada (con consigna o foco diario)
- Mini práctica mental o respiratoria
- Pregunta reflexiva final



### Tabla diaria

Día	Sesión de running	Foco mental/ consciente	Respiración	Consigna emocional
1	20' trote libre en silencio	Observar el cuerpo sin juzgar	Nasal todo el entreno	<i>Empieza escuchando. No corras para demostrar, corre para descubrir.</i>
2	25' trote suave con pausas de caminata (cada 7')	Enfócate en la pisada, el contacto con el suelo	4-4-6-2 en las pausas caminando	<i>Cada paso es una oportunidad de volver al presente.</i>
3	20' fartlek intuitivo (alternar ritmo según sensaciones)	Reconocer cuándo acelerar o soltar, sin ego	Respiración libre, sin control forzado	<i>Confía en tus sensaciones. No necesitas un reloj para saber cómo estás.</i>
4	30' en pareja o acompañado (si es posible) o imaginar que corres con alguien importante	Correr y compartir sin hablar	Nasal o combinada	<i>Corre desde el vínculo. Comparte sin palabras.</i>
5	20' running + 5' caminata lenta + reflexión escrita	Correr al ritmo de una palabra guía (ej. "calma")	Respiración guiada al finalizar (4-7-8)	<i>¿Qué te estás diciendo cuando corres? Cambia el diálogo.</i>
6	25' run + 3 paradas de 1' (observar entorno)	Mirar el paisaje, los sonidos, los olores. Estás aquí.	Respiración nasal en las pausas	<i>Corre para abrirte al mundo, no para escapar de él.</i>
7	30' de “carrera ritual” en tu recorrido favorito	Correr en agradecimiento: cuerpo, vida, camino	Respiración natural, atención en el ritmo	<i>Hoy no corres por objetivo. Hoy corres por ti. Agradece, celebra, fluye.</i>