

BENVINGUDA A LA TEVA HORA



Un petit regal de Lemon Yoga perquè la teva hora comenci
abans d'entrar a la sala

Hola,

Si aquesta guia ha arribat a les teves mans, és perquè, d'una manera o altra, has sentit que potser és el moment de regalar-te una estona per a tu.

I això... ja és molt.

Vivim tan de pressa que sovint ens oblidem d'una cosa molt senzilla: nosaltres també necessitem parar.

Entre la feina, la casa, la família, les responsabilitats i les mil coses que passen cada dia, és fàcil acabar posant-nos sempre al final de la llista.

Jo també he estat aquí.

Per això va néixer Lemon.

No només perquè la gent fes ioga.

Sinó perquè tingués un lloc on poder respirar, moure el cos amb calma i sentir-se cuidada.

No importa si és la primera vegada que fas ioga.

No importa si no ets flexible.

No importa si fa anys que no fas exercici.

L'únic que importa és que has decidit dedicar-te una hora.

I aquesta decisió, encara que ara et sembli petita, pot canviar moltes coses.

Espero que aquesta petita guia t'acompanyi abans de conèixer-nos.

I que, quan entris per la porta de Lemon, tinguis la sensació que aquest lloc ja era una mica teu.

Ens veiem aviat.

Erika

QUAN ARRIBIS A LEMON...



No volem que vinguis perfecta.

Només volem que vinguis.

La primera vegada sempre fa una mica de respecte.

"I si no sé fer-ho?"

"I si tothom en sap més que jo?"

"I si no soc prou flexible?"

Si alguna d'aquestes preguntes t'ha passat pel cap...

Respira.

A Lemon gairebé totes les persones que entren per primera vegada han sentit exactament el mateix.

I saps què?

Al cap de pocs minuts descobreixen que aquí ningú jutja.

Ningú compara.

Ningú espera que siguis diferent del que ets avui.

Només et demanem una cosa:

Entra tal com ets.

Nosaltres ens encarregarem de la resta.

NO CAL PORTAR EXPERIÈNCIA.

NO CAL SER FLEXIBLE.

NO CAL ANAR AL RITME DELS ALTRES.

NOMÉS CAL VENIR AMB GANES DE REGALAR-TE UNA HORA.

LA TEVA PRIMERA CLASSE

Potser t'imagines una classe de ioga plena de postures impossibles.

La realitat és molt diferent.

Quan arribis...

Et rebrem amb tranquil·litat.

Et preguntarem si és la teva primera vegada.

T'ensenyarem la sala.

T'ajudarem a preparar el teu espai.

I, quan comenci la classe...

No hauràs de demostrar absolutament res.

Pots descansar.

Pots adaptar qualsevol postura.

Pots parar quan ho necessitis.

Pots riure.

Pots emocionar-te.



Aquest és un espai perquè escoltis el teu cos, no perquè el comparis amb el dels altres.

Cada persona viu la seva pràctica d'una manera diferent.

I totes són igual de vàlides.

 Un petit recordatori

A Lemon no busquem fer la postura perfecta.

Busquem que surtis sentint-te una mica millor que quan has entrat.

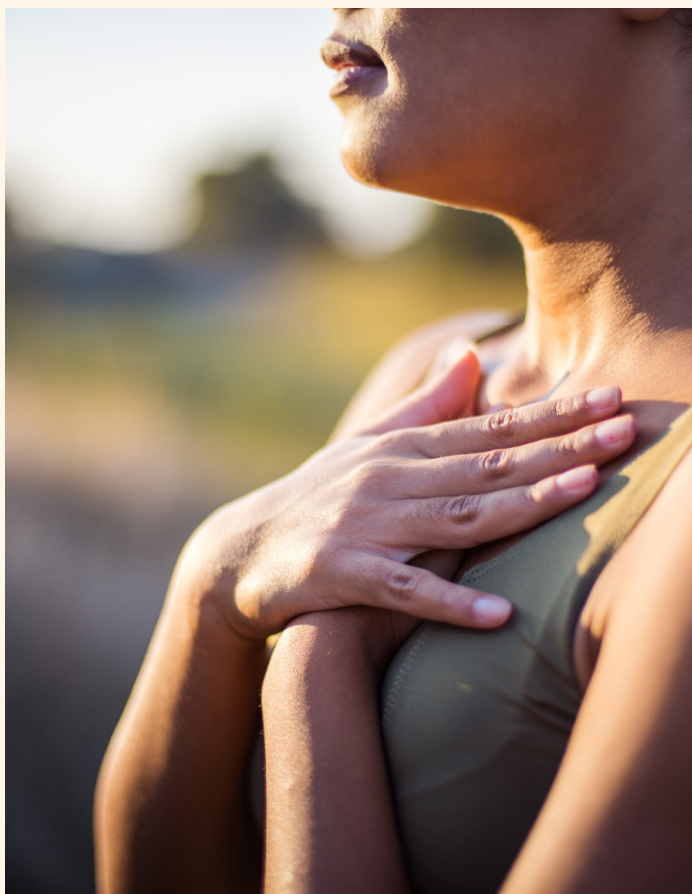
EL TEU PETIT RITUAL ABANS DE COMENÇAR

Abans de cada classe, et proposem una cosa molt senzilla.
Un petit ritual que pots fer també a casa.

1.
Deixa el mòbil en silenci.
El món pot esperar una hora.
2.
Seu còmodament.
No cal cap postura especial.
3.
Tanca els ulls.
4.
Fes tres respiracions profundes.
Inspira lentament.
Exhala encara més a poc a poc.
5.
Pregunta't només una cosa.
Com estic avui?
Sense jutjar.
Sense voler canviar res.
Només escolta la resposta.

Perquè cuidar-se també comença així.
Parant.





UNA RESPIRACIÓ QUE POTS FER EN QUALSEVOL MOMENT

i haurà dies en què no podràs venir a classe.

I està bé.

Però hi ha una cosa que sí que et pots regalar gairebé cada dia.

Dos minuts.

Només dos.

Prova això.

🌿 Inhala pel nas comptant fins a quatre.

🌿 Exjala lentament comptant fins a sis.

Repeteix-ho durant dos minuts.

No cal que deixis de pensar.

No cal buidar la ment.

Només respira.

A vegades, el cos només necessita que li recordem que tot està bé.

La respiració sempre és el camí més curt per tornar a tu.

PETITA PAUSA LEMON

Avui et proposo una cosa.

Durant els pròxims dos minuts...

No facis res.

No aprofitis per contestar un missatge.

No miris el correu.

No recullis la cuina.

No pensis què toca després.

Només seu.

Respira.

I observa.

Pot semblar poca cosa.

Però, quan ens acostumem a viure sempre amb presses, dos minuts de calma poden recordar-nos una cosa molt important:

No hem vingut al món només per anar corrent d'un lloc a un altre.

La calma no sempre apareix quan tens més temps.

A vegades apareix quan decideixes parar.



4 MOVIMENTS PER RECONNECTAR AMB EL TEU COS



Allarga't cap al cel

Dempeus.

Inhala mentre puges els braços.

Creix una mica més.

Exhala lentament deixant-los baixar.

Repeteix 5 vegades.

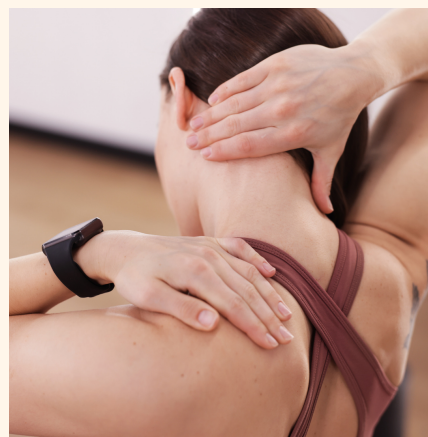
Mou les espatlles

Les espatlles acumulen molta tensió.

Fes cinc cercles cap enrere.

I cinc cap endavant.

Sense presses.



Mobilitza la columna

Col·loca les mans sobre les cuixes.

Arrodoneix suaument l'esquena mentre exhales.

Obre el pit mentre inhales.

Repeteix-ho deu vegades.

Estira els malucs

Seu còmodament.

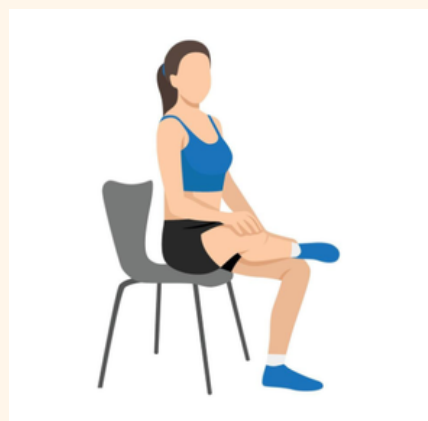
Creua una cama sobre de l'altra. Col·locant el tornell sobre el genoll més o menys.

Inclina't molt suaument.

Respira.

Sense buscar arribar enlloc.

Només sentir.





EL TEU COS SEMPRE T'ESTÀ PARLANT

Moltes vegades pensem que el nostre cos ens posa límits.

Però la realitat és una altra.

El cos ens envia missatges.

Ens diu quan necessita descansar.

Quan necessita moure's.

Quan necessita respirar.

Quan necessita parar.

Durant molt de temps potser no l'has escoltat.

No passa res.

Mai és tard per començar.

No intentis fer més.

Intenta escoltar millor.

Perquè quan aprenem a escoltar el cos...

També aprenem a cuidar-nos amb més amor.



Una pregunta per avui

Què et demana el teu cos en aquest moment?

Descans?

Moviment?

Silenci?

Una abraçada?

(respon mentalment o escriu-lo aquí)



No hi ha millor manera d'explicar què és
Lemon que escoltant les persones que el viuen
cada setmana.

"Per mi Lemon Yoga és refugi. És un espai que, a més d'ajudar-te a cuidar el cos i l'ànima, acabes sentint com casa. Lemon és un d'aquells llocs on sentir-te part d'una comunitat és molt fàcil."

"Per mi Lemon és casa. És el meu refugi, el lloc on puc permetre'm un moment dedicat única i exclusivament a mi."

"A Lemon hi trobo pau i bon rotllo alhora. Sempre surto de la sessió amb un estat d'ànim molt millor que quan he entrat."

Potser aquestes paraules t'han ressonat.

Potser no.

Però si hi ha una cosa que totes tenen en comú és que cap d'elles buscava fer la postura perfecta.

Buscaven un lloc on sentir-se bé.

I això és el que intentem construir cada dia a Lemon.

FILOSOFIA LEMON

Quan vaig crear Lemon no volia obrir només un estudi de ioga.
Volia crear un lloc on les persones poguessin deixar el soroll a fora.

Un espai on no importés si era dilluns o divendres.

Si havies tingut un bon dia o un dia difícil.

Si eres molt flexible o no ho eres gens.

Un lloc on poguessis entrar exactament tal com ets.

Per això, a Lemon...

🌿 No comptem qui arriba més lluny.

🌿 No comparem.

🌿 No exigim.

🌿 No jutgem.

Creiem que cadascú té el seu ritme.

I que cuidar-se no hauria de ser mai una competició.

Cada vegada que travessis aquesta porta...

Només hi haurà una expectativa.

Que surtis una mica millor de com has entrat.

***No venim a fer el cos perfecte. Venim a sentir-nos millor
dins del nostre cos.***



COM ET VOLS SENTIR AVUI?

No hi ha una classe millor que una altra. Només hi ha la que necessites avui. A Lemon cada classe té una energia diferent. Totes comparteixen la mateixa essència: cuidar-te, escoltar el teu cos i regalar-te una hora només per a tu.



Necessites baixar el ritme?

● Calm Flow.

Si arribes amb el cap ple, el cos tens o simplement sents que necessites respirar, aquesta és la teva classe.

Moviments suaus, estiraments, respiració conscient i una pràctica pensada perquè marxis amb més calma de la que has entrat.

Ideal si busques...

- Reduir l'estrès.
- Guanyar mobilitat.
- Desconnectar del dia.
- Regalar-te un moment de calma.

Et ve de gust fluir?

● ● Flow Yoga

Una pràctica fluida que connecta moviment i respiració d'una manera natural.

Treballarem força, equilibri, flexibilitat i consciència corporal, sempre adaptant la pràctica a cada persona.

Ideal si busques...

- Moure tot el cos.
- Sentir-te més àgil i forta.
- Connectar amb la respiració.
- Acabar la classe amb energia i benestar.





Et ve de gust aprofundir?

● ● ● Vinyasa.

Una pràctica en que treballem les postures amb consciència, donant temps per sentir, ajustar i aprofundir en cada moviment.

Combinarem força, flexibilitat, equilibri i respiració, mantenint les postures durant més temps i exporant el cos des de l'atenció i la presència.

Ideal si busques...

- Guanyar força i estabilitat.
- Millorar flexibilitat i mobilitat.
- Aprendre a sentir i entendre millor el teu cos.
- Una pràctica més consciente i pausada, però amb treball físic.

Vols sentir-te més forta?

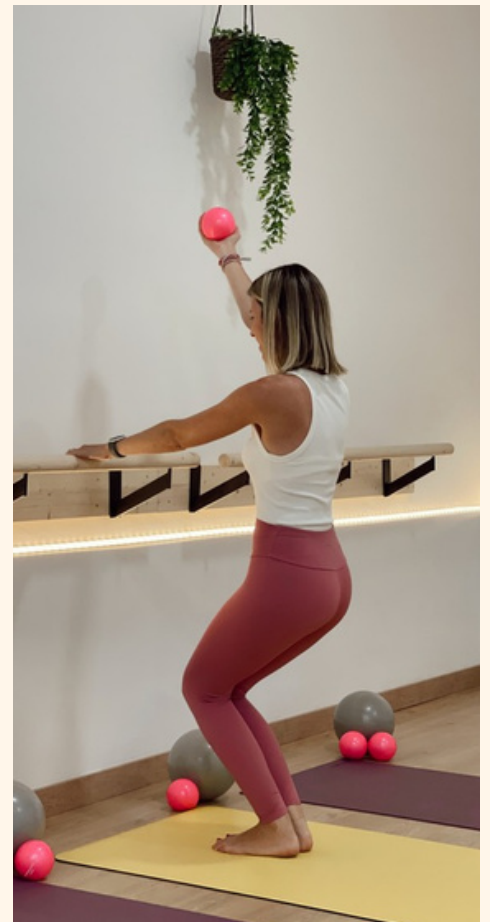
● ● ● Barre Sculpt

Una classe on treballem la força, la postura i la tonificació de tot el cos amb moviments controlats i de baix impacte.

Notaràs els músculs treballant, però també sortiràs amb la sensació d'haver cuidat el teu cos.

Ideal si busques...

- Tonificar.
- Millorar la postura.
- Guanyar força.
- Sentir-te més segura del teu cos.





Necessites descarregar energia?

● ● ● ● Barre Cardio

La classe més intensa i divertida de Lemon.
Una combinació de moviments de Barre amb més ritme perquè puguis activar-te, suar una mica i alliberar tota l'energia acumulada del dia.
No es tracta de competir.
Es tracta de sortir amb un somriure.

Ideal si busques...

- Activar el cos.
- Desconnectar de l'estrès.
- Millorar la resistència.
- Carregar-te d'energia positiva.

💛 Un petit recordatori

No et preocupis si no saps quina classe escollir.
Nosaltres t'ajudarem.
Perquè el més important no és començar per la classe perfecta.

ÉS COMENÇAR.

LES PETITES COSES TAMBÉ SON AUTOCURA

No sempre tenim temps per fer una classe sencera
Però gairebé sempre podem trobar cinc minuts.

Algunes idees...

☀️ Esmorzar sense mirar el mòbil

🚶 Caminar deu minuts.

🌿 Respirar abans d'entrar a treballar.

📖 Llegir dues pàgines d'un llibre.

🍵 Prendre una infusió sense presses.

🌸 Posar música.

💙 Estirar el cos abans d'anar a dormir.

No és la quantitat.
És la constància.

***Cuida't una mica cada dia.
No només quan tinguis temps.***

ABANS DE VENIR...

És normal que abans de la primera classe et sorgeixin alguns dubtes.

Aquí tens les **preguntes que ens fan més sovint.**

Necessito haver fet ioga abans?

No.

De fet, moltes de les persones que entren per primera vegada a Lemon mai abans havien fet ioga o barre.

Cada classe es pot adaptar al teu nivell i t'acompanyarem perquè et sentis còmoda des del primer dia.

He de portar estora o material?

No cal.

A Lemon hi trobaràs tot el material necessari.
Només has de venir amb roba còmoda i moltes ganes de regalar-te una estona per a tu.

I si no soc flexible?

No passa absolutament res.

La flexibilitat no és un requisit.

És una conseqüència d'anar escoltant i cuidant el teu cos amb el temps.

I si un dia no puc seguir el ritme?

Cada persona viu la pràctica d'una manera diferent.
Pots descansar, adaptar els exercicis o simplement respirar.
A Lemon no es tracta de fer més.
Es tracta d'escoltar-te.

Quants dies hauria de venir?

No hi ha una resposta correcta.
Una classe a la setmana ja pot marcar una gran diferència.
L'important no és fer molt.
És crear un hàbit que puguis mantenir.

I si encara tinc dubtes?

Pregunta'ns.

Ens encanta poder ajudar-te.

No hi ha preguntes petites.

Només persones que comencen un camí nou.

***No cal sentir-te preparada per començar.
Moltes vegades és precisament començar el que et fa sentir preparada.***

GRÀCIES PER REGALAR-TE AQUESTA HORA

Si has arribat fins aquí, ja has fet el més important.

Has decidit dedicar-te un moment.

I això, enmig del ritme del dia a dia, és un acte de cura molt més gran del que sembla.

A Lemon no esperem que vinguis a ser perfecta. Ni que facis totes les postures. Ni que no et saltis mai una classe. Només volem caminar al teu costat. Celebrar els teus petits avenços.

Acompanyar-te els dies bons i també els dies més difícils.

Perquè cuidar-se no és una meta. És una manera de viure.

Esperem que, quan travessis la porta de Lemon, sentis el mateix que moltes alumnes ens han explicat al llarg dels anys:

Que has trobat un lloc on pots respirar, moure't i sentir-te com a casa.

Gràcies per confiar en nosaltres.

Ens veiem ben aviat sobre l'estoreta.

Una abraçada,

Erika

A wide-angle photograph of a bright, minimalist yoga studio. The room has light-colored wooden floors and white walls. Several purple yoga mats are laid out in rows on the floor. Each mat has a grey yoga block and a folded light blue cloth on it. In the background, a small sign on the wall reads 'LEMON YOGA'. To the left and right, there are hanging plants in wooden frames. A small Buddha statue is visible on the right side of the room. The overall atmosphere is calm and serene.

LEMON YOGA

T'ESTEM ESPERANT

Respira. Mou-te. Cuida't.

LEMON
YOGA