

...VIVIENDO EN SPORTLIFE

Así hemos hecho este Sport Life 258



18/ago/ Haciendo un vídeo del test de la Canyon Grail eléctrica que verás en esta edición, Alex cámara en ristre y Juanma de ciclista.



22/ago/ Yolanda junto a la excampeona del mundo Dori Ruano en el Campus de MTB&PádelSurf con Ciclismo para Todas en el Ciclolodge de Lozoya.



29/ago/ ¡Vacaciones! Juanma aprovechando para hacer esos deportes acuáticos que en Madrid no tiene tan a mano.



12/ago/ No se pudo celebrar este año la Madrid-Segovia, pero tuvimos el lujo de hacer los últimos 50 km junto al gran Indurain.



16/sept/ Fran Chico corriendo junto a Pau Bartoló, todo un ganador en el Mont Blanc, para probar las nuevas Fuji Trabuco Sky de Trail running.



20/sept/ Y la marea rosa fue más fuerte que la pandemia. Arrancamos en Valencia la Carrera de la Mujer Virtual con un acto simbólico con 50 chicas y todas las medidas anti-Covid.

UNO DE LOS NUESTROS

OLGA CASTAÑEDA es la autora y modelo del artículo *Mindfulness para Deportistas* de esta edición. Una auténtica *Mujer Sport Life*, periodista, entrenadora Integral, profesora de Yoga y Meditación, instructora de Pilates, formada en entrenamiento funcional y en Dietética y Nutrición Consciente. Además es emprendedora, creadora del espacio y web **ViveTuCuerpo - Cuerpo/Mente/Alimentación**.

Deportista desde niña, le gusta correr por la montaña, Pilates, Yoga, meditar en entornos naturales y descubrir nuevos lugares para organizar retiros de mindfulness y yoga en los que siempre hay un sitio para el deporte.

Tras sus primeros trabajos como periodista en distintos medios de comunicación, descubrió que su vocación era comunicar, conectar con personas y acompañarlas en su camino para descubrir cómo sentirse a gusto en su cuerpo y con su mente, gracias a la salud, el deporte y la nutrición. Con esta idea, reenfocó su profesión formándose en diferentes áreas deportivas y de crecimiento personal, para poder transmitir sus conocimientos a otras personas y acompañarlas en el proceso.



Coautora de "El Arte de corporeizar el entorno: Prácticas artísticas para una pedagogía del sentir" (Ed. Aula Magna, 2020. McGraw-Hill Interamericana de España, S.L.).

La encuentras en www.vivetucuerpo.com, y en IG y FB: @vive.tucuerpo

No te pierdas su vídeo con una práctica de 20 minutos de mindfulness en movimiento en el canal de Youtube de sportlife.es.