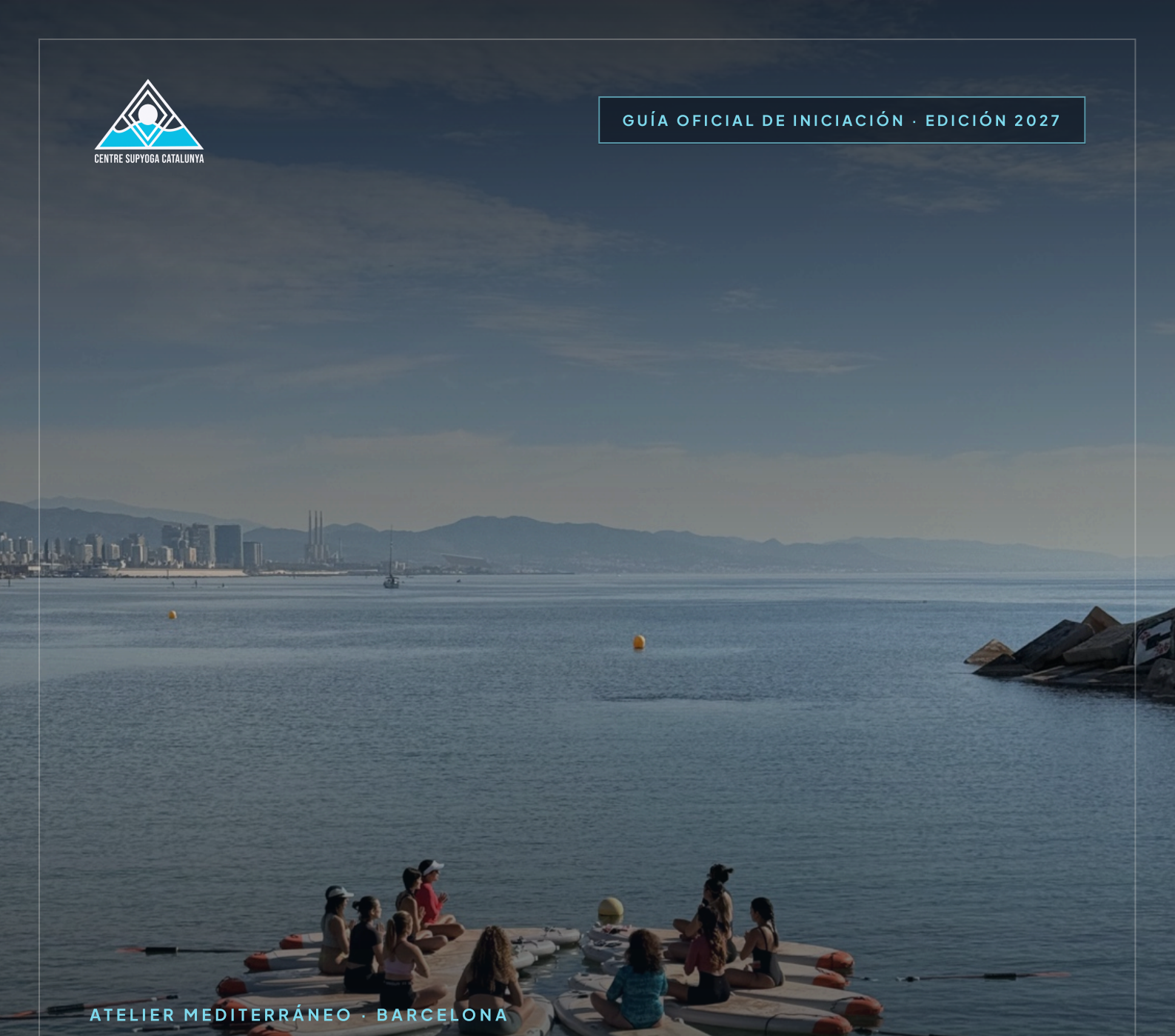
CENTRE SUPYOGA CATALUNYA

GUÍA OFICIAL DE INICIACIÓN · EDICIÓN 2027



ATELIER MEDITERRÁNEO · BARCELONA

Guía de Iniciación al *SUP Yoga* y Calma en el Mar

Todo lo que necesitas saber antes de tu primera sesión sobre el agua: cómo funciona nuestro fondeo en estrella sin deriva, los 5 secretos de equilibrio y cómo empezar desde cero.

90%
Se estrenan sin experiencia previa en SUP ni yoga

75 min
Sesión guiada en el mar frente al Hotel W Barcelona

100%
Entidad deportiva sin ánimo de lucro (NIF G67560243)

01 · LA ESENCIA DE LA PRÁCTICA

Qué es el SUP Yoga y por qué transforma tu atención

El SUP Yoga une la tradición del yoga (asana, respiración consciente y meditación) con la flotación suave de una tabla específica de Stand Up Paddle sobre el agua. En Centre SUPYoga Catalunya entendemos el fortalecimiento físico como una consecuencia natural: el verdadero propósito es habitar el presente al ritmo del Mediterráneo.



Mandala flotante anclado en aguas calmadas frente al litoral de Barcelona · Fotografía real del Club.

MITO 01 · EQUILIBRIO

«¿Me caeré todo el rato?»

Practicamos sobre tablas extra anchas y estables co-diseñadas con Decathlon, con cubierta antideslizante acolchada tipo esterilla.

MITO 02 · CORRIENTE

«¿Me alejaré de la orilla?»

Jamás vas a la deriva: cada tabla se engancha a nuestra línea flotante en estrella (mandala) frente al Hotel W para practicar en calma.

MITO 03 · NIVEL PREVIO

«¿Hace falta experiencia?»

En absoluto. El 90% de quienes vienen por primera vez empiezan desde cero y cada secuencia ofrece variantes suaves y progresivas.

6 Beneficios Físicos y Mentales de Practicar Sobre el Agua

✦ **Musculatura estabilizadora profunda:** el micro-balanceo del agua activa el core de forma natural y sin impacto articular.

✦ **Propiocepción y coordinación:** afina el equilibrio postural y la conciencia corporal mediante transiciones suaves.

✦ **Elasticidad amable:** la flotación invita a no forzar nunca las posturas y a escuchar el propio cuerpo con respeto.

✦ **Atención plena inmediata:** sobre la tabla la mente deja de dispersarse y se enfoca al 100% en cada respiración.

✦ **Respiración marina consciente:** la brisa limpia y el sonido rítmico de las olas acompañan un estado de calma profunda.

✦ **Conexión real con la naturaleza:** desconexión total de pantallas y asfalto sin salir de la ciudad de Barcelona.

02 · PASO A PASO EN EL MEDITERRÁNEO

Anatomía de una Sesión de 75 Minutos en Barcelona

Nos encontramos en nuestra base náutica de la Playa de Sant Sebastià (Passeig del Mare Nostrum, 14 — Sea You Barcelona, justo frente al Hotel W), equipada con taquillas y duchas.

01 — 10 MIN · TIERRA

Bienvenida, guardarroba y ajuste técnico en la arena

Dejas tus pertenencias bajo llave, conoces a la instructora y aprendes en 3 minutos cómo subir a la tabla y manejar el remo con seguridad.

02 — 10 MIN · AGUA

Entrada tranquila y unión al mandala flotante

Entramos al mar de rodillas —la posición más estable— y remamos suavemente unos metros hasta enganchar cada tabla a la boya central.

03 — 10 MIN · CALMA

Respiración marina y adaptación del equilibrio

Empezamos sentados y en cuadrupedia (centro de gravedad bajo) para que el oído interno y la respiración se armonicen con el mar.

04 — 30 MIN · FLUIR

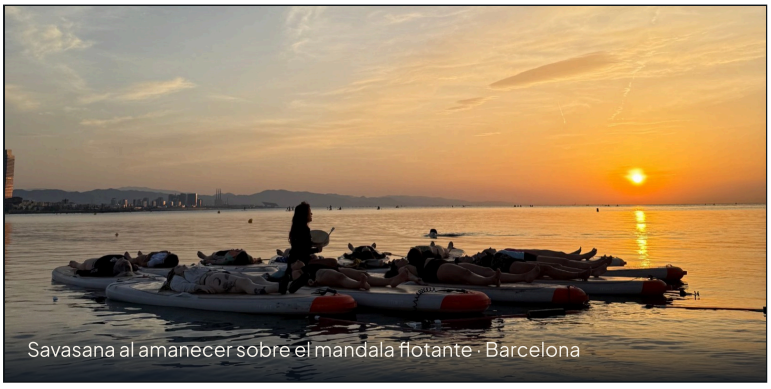
Secuencia de asanas adaptada a todos los niveles

Exploramos posturas progresivas sobre la tabla: movilidad de columna, perro boca abajo, guerreros suaves, aperturas y equilibrios opcionales.

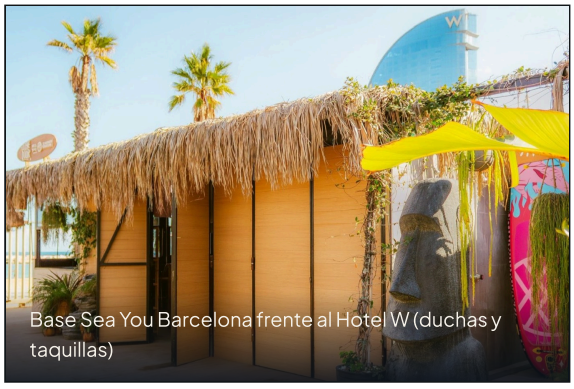
05 — 15 MIN · SILENCIO

Savasana flotante bajo el cielo de Barcelona

Tumbados sobre la tabla, dejando la yema de los dedos rozar el agua mientras el balanceo del Mediterráneo cierra la práctica en calma total.



Savasana al amanecer sobre el mandala flotante · Barcelona



Base Sea You Barcelona frente al Hotel W (duchas y taquillas)

03 · TÉCNICA Y PREPARACIÓN

Las 5 Claves de Equilibrio y qué llevar el primer día

Aplicar estos cinco principios técnicos desde el primer minuto hará que te sientas seguro/a y cómodo/a sobre la tabla aunque sea tu primera vez:

CLAVE 01 · CENTRO

El asa central es tu brújula

Mantén siempre el ombligo (tumbado o en cuadrupedia) o ambos pies equidistantes a cada lado del asa central para que la tabla flote plana.

CLAVE 02 · MIRADA

Vista al horizonte, nunca a los pies

Fijar la vista en la línea del mar o la costa estabiliza el equilibrio al instante. Si miras hacia abajo, el cuerpo tiende a inclinarse.

CLAVE 03 · CADENCIA

Movimientos lentos como el agua

Realiza cada transición entre posturas en cámara lenta, repartiendo el peso entre manos y piernas antes de despegar un apoyo.

CLAVE 04 · EXHALACIÓN

Exhala en cada transición

Acompaña cada cambio de postura con una exhalación larga y suave: activa la faja abdominal profunda y suelta la tensión de hombros.

CLAVE 05 · CONFIANZA

Pierde el miedo a mojarte: el mar es parte de la experiencia

Tocar el agua en verano es refrescante y volver a subir por el centro de la tabla es muy fácil. Al soltar la rigidez, el equilibrio fluye solo.

QUÉ DEBES TRAER TÚ

- ✓ Bañador, bikini o ropa deportiva cómoda de secado rápido (leggings / top).
- ✓ Toalla y ropa seca de recambio para la salida.
- ✓ Protector solar respetuoso con el mar (aplicado 20 min antes para no resbalar).
- ✓ Botella reutilizable de agua para hidratarte.
- ✓ Cinta de sujeción si necesitas llevar gafas graduadas o de sol.

QUÉ TE INCLUIMOS DESDE EL CLUB

- ✓ Tabla específica de SUP Yoga de alta estabilidad, remo y leash de seguridad.
- ✓ Neopreno incluido en sesiones de primavera u otoño si la temperatura lo requiere.
- ✓ Sistema de anclaje flotante en estrella sin deriva.
- ✓ Uso de vestuarios, duchas y guardarroba en la base de Sant Sebastià.
- ✓ Instructora oficial certificada + seguro de accidentes y RC.

Cuatro formas de practicar con nosotros todo el año

Tanto si quieres estrenarte en el mar, celebrar en grupo, certificarte como instructor/a o llevar el SUP Yoga a tu empresa u hotel.



MAYO A SEPTIEMBRE · BARCELONA

Clases Regulares en el Mar

Sesiones guiadas semanales y bonos flexibles en la Playa de Sant Sebastià (frente al Hotel W). Abierto a todos los niveles.

VER CALENDARIO Y PLAZAS →

GRUPOS DE 4 A 15 PERSONAS

Grupos Privados y Celebraciones

Cumpleaños, reuniones de amigas y despedidas wellness en el Mediterráneo con monitor exclusivo y fotos incluidas.

SOLICITAR FECHA PRIVADA →

ABIERTO 365 DÍAS · 79 €

Formación de Instructores Online y BCN

Certifícate a tu ritmo desde cualquier país con el campus online oficial (79 €, activo al instante) o en las ediciones presenciales en Barcelona.

DESCUBRIR LA ACADEMIA →

INVIERNO EN PISCINA CLIMATIZADA O MAR

Team Building, Hoteles y Clubs

Jornadas corporativas para empresas e instalación de Floating Yoga sin obras en piscinas interiores de hoteles 4*/5* y spas.

DOSSIER EMPRESAS Y HOTELES →

PUNTO DE ENCUENTRO Y ATENCIÓN DIRECTA

Base Sant Sebastià · Sea You Barcelona (frente al Hotel W)

Passeig del Mare Nostrum, 14 · 08039 Barcelona (Metro L4 Barceloneta · Bus V15 y V19). ¿Tienes alguna duda antes de venir? Escríbenos directamente.

WHATSAPP +34 611 085 970 →

COLABORADORES OFICIALES DEL CLUB

DECATHLON · OYSHO · BarcelonaTurisme

Club Stand Up Paddle Surf i loga Catalunya (*Centre SUPYoga Catalunya* · NIF **G67560243**). Entidad deportiva sin ánimo de lucro: el 100% de los ingresos de nuestras actividades, formaciones y eventos se destinan íntegramente al fomento del deporte en el mar y la conservación del Mediterráneo.

www.supyoga.cat
info@supyoga.cat
WhatsApp +34 611 085 970