



SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE
ESTILO DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

Una es la mejor especialista en yoga
dinámico del momento. La otra,
futbolista del Barça Femení y de la
selección, se estrenó practicando esta
disciplina en su casa, el Mini Estadi.
Descubre los beneficios de esta actividad
aplicados al fútbol en este reportaje
exclusivo para Sport & Style.



Gol *del* **YOGA**

OLGA GARCÍA & MERCEDES DE LA ROSA

OLGA GARCÍA & MERCEDES DE LA ROSA ▶ SESIÓN DE YOGA DINÁMICO EN EL MINI ESTADI

Gooooooooooooommm



CARME BARCELÓ **CRISTINA GONZÁLEZ**
FOTOS

A Olga le costó un minuto decir que sí. “Me gustan los retos, creo que puede aportarme mucho y no he practicado yoga en mi vida. ¿Cuándo quedamos?”. Y así se gestó este encuentro con Mercedes de la Rosa, una de las mejores especialista de yoga dinámico del mundo. Vino preparada al Mini Estadi, con una tabla de ejercicios específicos y consciente de que “aunque el yoga no es una moda y ha llegado para quedarse, en el mundo del fútbol todavía no han descubierto todos los beneficios”. Mercedes tuvo a Rafa Márquez entre sus alumnos y “me consta que en los entrenamientos de la selección alemana, Ryan Giggs, Butragueño y Carles Puyol cuando estaban en activo, han introducido esta disciplina”. Olga le explica que “en nuestro equipo, la única que hace yoga es Line



Roddick. A ver qué tal se me da a mí pero, de entrada, flexibilidad cero”. Ríen las dos e inician la sesión, con el silencio del Mini solo interrumpido con los disparos de la fotógrafa. “Pienso que me irá muy bien para aprender a respirar -reconoce la jugadora- así que, con tiempo, lo probaré. También me parece interesante el trabajo para au-

mentar la elasticidad y la concentración”. Mercedes de la Rosa sabe que “los futbolistas no son nada flexibles. Tienen los músculos muy acortados porque estiran lo justo y la cadera muy rígida. Lo recomiendo al mil por cien. Evitarían lesiones, aligerarían el cuerpo y tendrían más fortaleza mental”. Intercambiaron teléfonos, anécdotas y algún toque de balón. Experiencias para sumar y para fluir.



OLGA GARCÍA

Es una disciplina interesante para trabajar la elasticidad y la respiración

EL BIBLIÓFILO

¡TÓMATE UN RESPIRO! MINDFULNESS
Dr. Mario Alonso Puig, Ed. **Espasa**

MINDFULNESS. EL ARTE DE CONTROLAR TU MENTE
JM. Calvo Cobo, Ed. **Alenta**

EL ÁRBOL DEL YOGA
B.K.S. Iyengar, Ed. **Kairos**



Beneficios para los futbolistas

Mercedes de la Rosa, embajadora de Oysho y directora de “absolutamente necesario introducir el yoga en la preparación de fútbol”. Estos son los beneficios que la práctica de esta

1 Para evitar lesiones. La gran resistencia que aporta el yoga conseguiría evitar gran parte de las lesiones que sufren los futbolistas.

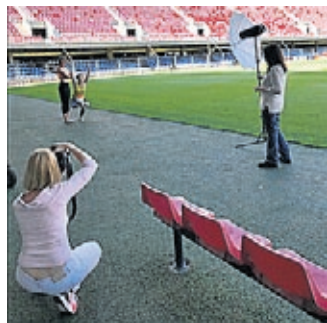
3 Aumenta la capacidad pulmonar. Aprendemos a respirar correctamente y ello también permite el buen funcionamiento de órganos y sistema nervioso.

M. DE LA ROSA
El yoga evitaría lesiones a los futbolistas y tendrían más fortaleza mental

FICHA TÉCNICA

Maquillaje y peluquería Olga García:
Aurora Rodríguez y Sonia Martínez Montes para **Acqua PERRUQUERS**
(Avda. Josep Tarradellas, 103, Barcelona). Localización: **Mini Estadi FC Barcelona**. Assistant fotografía y producción: **Marga Buiza**.
Textos, coordinación y estilismo: **Carme Barceló**

MAKING OF



Masterclass en el Arc de Triomf

Mercedes de la Rosa será la encargada de dirigir la masterclass Free Yoga by Oysho de yoga dinámico y urbano que se celebrará hoy a las 10.30 h en Barcelona. La Ciudad Condal volverá a convertirse en la capital de esta disciplina y más de 2.500 practicantes se darán cita en el Arc de Triomf. Este año, en su 6ª edición, las entradas se agotaron en un tiempo récord de tres horas. Ya suman más de 120.000 personas las que han participado desde su primera edición en 2102 y tras haber pasado por Milán, Dubai y Shangai.



s futbolistas

de Urban Yoga, considera la práctica física y psíquica de los jugadores y la disciplina aportan al deporte rey.

2 Concentración y superación mental. El yoga entrena para que uno sea capaz de aguantar la presión y para soportar cualquier circunstancia.

Recuperación rápida. Después de una temporada dura a nivel mental y físico, si el futbolista ha hecho yoga se recuperará mucho más rápido.

Triomf



Eventos & Celebrities & Solidaridad

‘Eres Impulso’: mujeres con ideas para cambiar el mundo

Ya está en marcha la tercera edición de ‘Eres Impulso’, la plataforma de emprendimiento social femenino de Font Vella. Por tercer año consecutivo, la marca de agua mineral natural hace un homenaje a las mujeres con una iniciativa que tiene por objetivo reconocer proyectos con impacto social impulsados por mujeres que ofrezcan soluciones innovadoras y generen un retorno positivo en la comunidad local de manera duradera.

Bajo el lema “Se buscan mujeres con ideas para cambiar el mundo”, ‘Eres impulso’ ofrece ayuda y asesoramiento para llevar a cabo los proyectos de aquellas mujeres que tengan una idea innovadora. Un año más, la iniciativa cuenta con el apoyo de algunas de las organizaciones más importantes en el ámbito del emprendimiento femenino como partners y jurado: Instituto para la Innovación Social de ESADE; Ship2B; Shiftbalance; Ashoka y Roots for Sustainability.

Para celebrar su tercer aniversario, Eres Impulso abrió sus puertas al público a través de la #GaleríadelTalento, una exposición Pop Up en la que durante un día se podían descubrir los proyectos que forman parte de esta plataforma mediante experiencias interactivas, talleres y asesoramiento personalizado. El acontecimiento contó con la presencia del Director General de Aguas Danone, Christian Stammkoetter, Alexandra Mitjans, Directora de Relaciones Institucionales de Ashoka España, Belén Viloria, asesora de Innovación Social y Cultural y Embajadora de TEDx, la actriz Cayetana Guillén Cuervo y la emprendedora Mar Alarcón, fundadora de SocialCar, como embajadoras de honor.

¿TIENES UNA IDEA Y QUIERES IMPULSARLA? El periodo de participación de esta tercera edición se inauguró el pasado 1 de mayo y estará abierto hasta el próximo 30 de junio en www.eresimpulso.es. El jurado se encargará de elegir a 9 de las 10 finalistas y el último proyecto será elegido por votación popular y todos serán anunciados en julio. Las finalistas ten-



drán la oportunidad de recibir una sesión de formación que les ayudará a defender su proyecto de cara a la gala final que se celebrará en septiembre y donde serán dos los proyectos ganadores que recibirán apoyo económico por parte de la marca y mentoring para que puedan convertir su sueño en realidad.

Actimel y Santi Millán proponen un desayuno lleno de vitalidad

Actimel, de la mano de Santi Millán, se apunta a las últimas tendencias en alimentación y cuidado personal mucho más holístico. Es muy importante empezar el día con un desayuno completo y equilibrado y, por ese motivo, Actimel ha elegido un escenario fresco e innovador para presentar las tres nuevas combinaciones de ingredientes. La presentación contó con la presencia de Santi Millán, el cómico Javi Sancho, el cocinero Julius Bienert y la entrenadora personal Mar-

ta Rosado, que sorprendió con una actividad de booty-yoga. Las tres nuevas variedades que presenta la marca son Actimel Jalea Real y Avena, Actimel con un toque de granada, arándanos y extracto de maca y Actimel Ginseng 0%. Las innovaciones suponen una combinación única de ingredientes de tendencia con lo mejor del Actimel, los fermentos naturales como el L.Casei, la vitamina D que ayuda a las defensas y la vitamina B6 que ayuda a reducir el cansancio y la fatiga.

Ona Carbonell y Gemma Mengual, solidarias

Las campeonas de natación sincronizada inauguraron el rastrillo solidario de ropa y complementos de la firma Intropia. Este evento se ha creado para apadrinar la formación de jóvenes investigadores del hospital Vall D'Hebron de Barcelona.



Shakira presentó en el Convent dels Àngels su nuevo álbum ‘El Dorado’. La cantante, junto a sus hijos Milan y Sasha, realizó un mini concierto al que asistieron Rakitic, Estopa, Marc Clotet, Judit Mascó y Manel Fuentes, entre otros.

EN FAMILIA

DANONE NATIONS CUP



Más espectacular que nunca



La Danone Nations Cup ha celebrado su decimotercera edición con la Final Nacional más espectacular de todas. Y así ha sido porque, por primera vez, el mundial de los alevines se ha convertido en dos torneos en uno, con una final femenina y otra masculina que se disputaron en paralelo y que multiplicó por dos el espectáculo que es la DNC. Más de 300 niños y niñas venidos de diferentes puntos de España se concentraron en la Ciudad Deportiva Dani Jarque y el estadio del RCD Espanyol para demostrar que no son solo el talento del futuro, también del presente. De los 24 equipos (16 masculinos y 8 femeninos) que se habían clasificado para la Final Nacional, solo dos consiguieron proclamarse campeones y hacerse con la plaza para la Final Mundial de Nueva York, que tendrá lugar los próximos 23 y 24 de septiembre: el Atlético de Madrid y el Valencia CF Femenino, dos conjuntos que ya han entrado en la historia de la Danone Nations Cup por alzarse por primera vez con el título. Por el camino, mucha emoción y sobre todo, goles. Según datos de la organización, se marcaron 236 goles en los dos días de competición, de todos los tipos y colores.

Lo que quedó claro es que la inclusión de una final femenina ha sido un acierto total, algo que pudieron comprobar los asistentes que disfrutaron de la enorme calidad de todos los equipos participantes, que desplegaron un juego muy vistoso. El Valencia CF, liderado por su entrenadora Natalia García Montero, venció a las pequeñas del RCD Espanyol en un partido de infarto que se resolvió por 2-3 en el último segundo. Un encuentro a la altura de estos referentes del fútbol femenino. Por su parte, el Atlético de Madrid demostró que la férrea defensa que muestra el primer equipo en LaLiga también



Por primera vez se disputó una final femenina, en la que participaron ocho equipos

es cosa de los pequeños. Mantuvieron su portería prácticamente a cero en la jornada clasificatoria del sábado y, con la filosofía de Simeone en sus cabezas, partido a partido se plantaron en una emocionante final en la que se impusieron a los alevines del FC Barcelona. La felicidad en sus caras y la celebración de ambos equipos con sus familias fueron la guinda del pastel para una jornada en la que el fair play fue protagonista. No faltaron los pasillos a los ganadores y los abrazos de ánimo a los que perdieron. Pequeños y pequeñas cracks dando lecciones a los adultos y un capítulo más de una competición que, con su apoyo al fútbol femenino, ha crecido más que nunca. Que siga así.

Fair play, diversión, compañerismo y 236 goles fueron algunos de los ingredientes de una competición que, con su apoyo al fútbol femenino, ha crecido más que nunca



Nueva gama Activia sin lactosa

Activia, la marca más vendida de Danone en todo el mundo, ha lanzado una nueva gama: Activia Sin Lactosa. Gracias a sus lácteos sin lactosa con bifidus naturales, la marca quiere presentar una alternativa que ayude a la salud digestiva de los consumidores con intolerancia a la lactosa. La nueva gama mantiene la textura y el sabor característicos de Activia y ya está disponible en los lineales en 3 variedades: Activia Sin Lactosa Natural 0%, Activia Sin Lactosa Kiwi 0% y Activia Sin Lactosa Melocotón 0%.



SPORT & STYLE

Directora: Carme Barceló
Email: sportstyle@diariosport.com
Teléfono: 93 227 94 00

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle_



@sportstyle15