



Hola! Soy *Mónica Leighton*, Instructora de Natación y Salvavidas. Te invito a superar el miedo a nadar en aguas abiertas, a superar los obstáculos, a escuchar las señales y sensaciones que tu cuerpo te va dando y respetarlas.

Además, aprenderás la importancia de la respiración que es clave, casi un momento de meditación, cuando consigues conectarte contigo y el nado. Te entregaré, confianza, paciencia y perseverancia, todos ellos pilares de la natación mar adentro y de la vida en sí.



Mónica Leighton A.
Instructora de Natación

A lo largo de los años como entrenadora de natación, salvavida y mujer del mar me he ido encontrando con muchas personas adultas que tienen miedo a nadar en el mar o en aguas abiertas, pero por vergüenza o por falta de motivación no acaban de dar el paso de contratar los servicios de un entrenador que les ayude a superar ese miedo a nadar en el mar. Y se quedan atados a su miedo.

La buena noticia es que, una vez que dan el paso, se les abre una nueva oportunidad para aprender. Una oportunidad para superar ese miedo a nadar en aguas abiertas, miedo a nadar en el mar.



Mónica Leighton A.
Instructora de Natación

Para mí, como MUJER entrenadora de natación, es una inmensa satisfacción poder guiarles en el camino que va desde el miedo y el rechazo a nadar en aguas abiertas y finalmente disfrutar de ella, nadando con elegancia y suavidad.

Lo mejor de todo es la sonrisa que dibujan en sus caras cada vez que superan un obstáculo en su camino a la libertad. Los ojos acompañan a esas sonrisas con un brillo sin igual, cuando finalmente consiguen superar completamente su miedo a nadar en el mar. ¡Ya son libres!

Superar el miedo a nadar en el mar produce en las personas una enorme sensación de Libertad y Sanación.



Mónica Leighton A.
Instructora de Natación

BENEFICIOS QUE OFRECE NADAR EN EL MAR

La sensación de libertad al nadar en el mar es mucho más alta que al hacerlo en piscinas. Nadar en el mar es una buena actividad que ayudará a mejorar nuestro estado de ánimo, pues nos ayudará a combatir el estrés y sentirnos mucho mejor, pues la sensación de libertad y relajación es una de las más altas. Los beneficios psicológicos de nadar en el mar, son literales, y es que no solo es debido a la sensación de libertad a la que nos referíamos, sino que además se debe en gran medida a las sales minerales que nos penetrarán a través de la piel en el organismo. El agua del mar es muy nutritiva, y nos aporta sales minerales que el organismo necesita para su correcto funcionamiento...



Mónica Leighton A.
Instructora de Natación

- El gran aporte de minerales para el organismo “yodo, zinc, sodio, potasio”
- El efecto antialérgico que producen en nuestra piel dichos minerales, en nuestro aparato respiratorio y también decir que es un buen cicatrizante por si tenemos heridas.
- El gran trabajo de fuerza que realizamos al enfrentarnos al oleaje y a las corrientes nuestras
- Articulaciones y músculos, al nadar en agua salada, correrán menos riesgo de lesionarse por el ejercicio y el estrés que éste le supone.



Mónica Leighton A.
Instructora de Natación

Recordemos que el agua es uno de los mejores medios para realizar cualquier actividad deportiva, puesto que el impacto es menor que en el aire convencional, pues el agua hace las veces de amortiguador. Pero al ser agua salada, la densidad de la misma es mayor aún, y con ello los riesgos de lesión se minimizan.

La sensación de bienestar que nos produce nadar en libertad, hacia donde queramos y los metros que queramos “no tenemos que hacer virajes cada 25 o 50 m y no nos limitamos al espacio de nuestra calle ni a tener que compartirla con varios nadadores”.

La sensación de libertad y de bienestar que nos produce nadar en un medio vivo rodeado de peces, plantas, en definitiva, de naturaleza salvaje.



Mónica Leighton A.
Instructora de Natación

**TE ENTREGARÉ UNA CLASE
PERSONALIZADA .**

**Como entrenadora de natación
tengo experiencia en la gestión de
las emociones, los miedos, las
inseguridades y de las barreras,
tanto físicas como mentales, que
alejan a las personas de nadar en el
océano, y te ayudaré a ir superando
los miedos que normalmente
conlleva nadar en el mar.**

**Ya no tienes es que esconderte ante
nadie o mirar desde la orilla como
tu hijo, amigos, familia disfrutan, en
el Mar Ya eres libre para nadar por
donde quieras. Eres libre y te has
ganado ese derecho.**

**Te invito a vivir este proceso de
SANACION, CONFIANZA Y
SEGURIDAD...**



Mónica Leighton A.
Instructora de Natación