

# Una guía amorosa para tus primeros pasos en Pole Sport

*by Aerial Candy*



# Introducción

*Bienvenida !*

Si estás leyendo esto, probablemente acabas de empezar pole  
(o estás pensando en hacerlo).

Quiero decirte algo importante:

no necesitas fuerza, flexibilidad ni experiencia previa para empezar.

Solo necesitas ganas.

Esta guía no es para enseñarte figuras,  
es para acompañarte en los primeros pasos,  
cuando aparecen las dudas, los miedos y las comparaciones.



# El pole no es solo fuerza

El pole dance es fuerza, sí.  
Pero también es paciencia, confianza y  
autoconocimiento.  
Tu cuerpo va a aprender.  
A su tiempo.  
A su manera.



# Todas empezamos desde cero

Nadie nace sabiendo subirse a un pole.  
Todas fuimos principiantes alguna vez.  
No te compares.  
Tu proceso es único  
y cada intento cuenta.







# Confía en tu cuerpo

No corras detrás de los trucos.  
Primero construí confianza.  
Cuando confías en tu cuerpo,  
las figuras llegan solas.

# Bases antes que trucos

El progreso real no es rápido,  
es sólido.

Las bases son lo que te va a permitir crecer sin miedo  
y disfrutar el camino.





---

# El cuerpo aprende

Aunque hoy no salga.

Aunque cueste.

Aunque te frustres.

Tu cuerpo escucha.

Tu cuerpo aprende.

LA REPETICION ES LA CLAVE



# Disciplina sin castigo

Entrenar no es castigarte.  
Es cuidarte.

La constancia nace del amor,  
no de la exigencia extrema.



# El juego también es entrenamiento

Reírte, probar, fallar y volver a intentar  
también es parte del proceso.

El pole no es solo técnica,  
es disfrute.

# Tu cuerpo no está mal

*No está muy pesado.*

*No está muy rígido.*

*No está "mal".*

*Tu cuerpo es tu herramienta*

*y merece respeto.*



# Gracias!

Si llegaste hasta acá, quiero que sepas algo:  
ya empezaste.

Gracias por confiar en tu proceso  
y por permitirme acompañarte en este inicio.



# Este camino no se transita sola

El pole dance también es comunidad.  
Es compartir miedos, logros y procesos reales.  
Si sentís que este mensaje resonó con vos  
y querés que te acompañe en tu proceso,  
te espero en mis redes.

Con amor

**Aerial**  
**Candy**  
- Pole & Training -