

De Pozuelo a las oficinas: las hermanas de Love to Flow lanzan un kit de costura para desconectar del móvil y recuperar minutos de calma este otoño

El kit «Quiero usar mis manos», creado por dos emprendedoras de Pozuelo de Alarcón, propone unos minutos de costura consciente como alternativa a las pantallas. Sale a la venta el 5 de octubre por 11,99 €, con una edición digital por 4,99 €, y tras la buena acogida de sus talleres, las hermanas lo ofrecen también a las empresas como regalo de bienestar para sus equipos.

El otoño trae la rutina apretada y, con ella, el estrés, las prisas y las horas pegadas al móvil. Frente a eso, dos hermanas emprendedoras de Pozuelo de Alarcón, María y Elena, proponen una idea sencilla: parar unos minutos y usar las manos. Su proyecto, Love to Flow, lanza el 5 de octubre «Quiero usar mis manos», un kit de costura consciente pensado para quien nunca tiene un rato para sí misma.

El kit está diseñado para principiantes absolutas y para ratos cortos: doce tarjetas paso a paso, un vídeo por cada puntada al que se accede con un código QR —en versión para diestras y para zurdas— y la aguja e hilo dentro, para poder empezar sin preparar nada. Cabe en cualquier bolso, así que sirve lo mismo en una sala de espera que en el parque. Cada kit se fabrica bajo pedido, a mano y sin stock sobrante. Estará disponible desde el 5 de octubre en kit.lovetoflow.es por 11,99 €, y quienes prefieran empezar hoy mismo —o vivan fuera de España— podrán descargar la edición digital, con las mismas tarjetas en PDF, por 4,99 €.

Detrás de la propuesta hay un motivo de fondo. Diversas investigaciones sobre manualidades y bienestar apuntan a que trabajar con las manos ayuda a sentirse más en calma: en un amplio estudio internacional sobre personas que hacen manualidades (Burns y Van der Meer, 2020, con más de 8.000 participantes), el 89,5 % afirmaba sentirse más tranquila después de hacerlas. Love to Flow insiste en hablar siempre de bienestar, no de terapia: coser no sustituye a la ayuda profesional, pero sí ofrece una pausa real en un día saturado de pantallas.

«Sentimos una necesidad muy profunda de usar las manos, de hacer algo que no tuviera objetivos, resultados ni pantallas. Es el kit que a nosotras nos habría gustado encontrar, y ahora queremos ponerlo en manos de otras personas», explican María y Elena, fundadoras de Love to Flow.

La iniciativa nace de la buena acogida de los talleres presenciales de costura consciente que las hermanas imparten en Pozuelo de Alarcón. Ahora dan un paso más: llevar esa misma pausa a las empresas. De cara a la campaña de Navidad, Love to Flow ofrece packs del kit para equipos —desde diez unidades, con dedicatoria personalizada de la empresa y la opción de acompañarlo con un mini-taller online de una hora— como alternativa offline y con sentido en un momento en el que cada vez más organizaciones cuidan la salud mental de sus plantillas.

Con un precio pensado para que probarlo no sea una barrera, «Quiero usar mis manos» se presenta también como un regalo con sentido: para una amiga que acaba de ser madre, para quien nunca se para, o para cualquiera que necesite recuperar unos minutos de calma con las manos.

Sobre Love to Flow

Love to Flow es un proyecto de costura y bienestar creado por las hermanas María y Elena en Pozuelo de Alarcón. A través de talleres presenciales y online, y ahora de su kit «Quiero usar mis manos», proponen la costura como una forma de parar, respirar y desconectar de las pantallas. Más información en www.lovetoflow.es y kit.lovetoflow.es.

Contacto de prensa

María · Love to Flow · lovetoflow2024@gmail.com

Material gráfico e imágenes disponibles bajo petición.