



BODYLINE
NUTRICIÓN Y BREATHWORK



Respirar

sesiones 1:1

Respirar | sesiones 1:1

Aprender a respirar

La respiración es la base y la fundación de la vida. Aprender a respirar de forma funcional, óptima y consciente es incorporar mayor bienestar a tu vida.

Conectar con vos mismo. Desobstruir. Limpiar. Desintoxicar. Armonizar. Vibrar bonito. Alcalinizar el cuerpo. Lograr mayor

claridad mental y enfoque. Disminuir la ansiedad. Mayor liviandad. Mayor aceptación. Más amor, más gratitud. Expansión. Mejor desempeño deportivo. Conectar con el nutriente más poderoso; y tantas cosas más... Que vas a ir descubriendo a medida que te adentres más y más en este mundo integrándolo a tu diario vivir.

Metodología

Las sesiones son 1:1 con **una hora de duración.**

Las primeras sesiones nos enfocamos en donde estamos parados con nuestra forma de respirar. Vemos un poquito de teoría simple para ponernos en foco, conocernos y enfocarnos en lo que estás buscando.

Luego de nuestra sesión, te enviaré un E-book con las bases de la respiración.

Para iniciar tu camino, a su vez, cada patrón que veamos también lo tendrás en formato pdf o video para poder recordarlo y usarlo y muchas cosas más que te iré compartiendo a lo largo de las sesiones.

Frecuencia de las sesiones: las que gustes. Podemos encontrarnos las veces que quieras o empezar con una vez en la semana.

No necesitas tener experiencia previa.

Contacto

Si estás interesado/a en coordinar un turno o conocer el costo de las sesiones, contactate conmigo a través de WhatsApp.

*Será un placer
para mi acompañarte.
Irene.*



bodylinenqr



+54 9 2996 30-2273

