



BODYLINE
NUTRICIÓN Y BREATHWORK



Workshop
RESPIRACIÓN



Estas para
más salud y este
es el más grande
de los **inicios**.

Workshop
RESPIRACIÓN

¿En qué consiste?

El workshop es **grupal o individual en vivo, vía zoom.**

3 horas para adentrarnos en las profundidades de la respiración. Entenderla, comprenderla y recordarla. Hacer consciente

el uso de nuestra nariz como puerta de entrada al camino interior.

Un taller dinámico con teoría, mucha práctica y experimentación. Unas horas para divertirnos, conectar y recordar.

Temática

- * Respirar es la clave para el buen vivir.
- * Que requieren tus células.
- * Principal músculo respiratorio.
- * Respiración diafragmática pura y abdominal diferencias con otras formas.
- * Una respiración sana.
- * La nariz. Puerta de entrada. Canales.
- * Sistema simpático y parasimpático. Nervio vago. Glándula pineal.
- * Encontrando el ritmo.
- * La importancia del óxido nítrico.
- * La importancia del co2.

- * Medición de Bolt.
- * Uso de cinta en la boca.
- * Técnicas de oxígeno advantage, deporte, ronquidos, ansiedad, ataques de pánico, mocos, etc. Protocolos para realizar.
- * Activación de bandhas.
- * Breathwork parasimpático. Depuración, calma, paz, conexión, disminución de la ansiedad y el estrés. Más amor, más aceptación, manifestar, claridad, confianza, conexión interior.

¿Por qué este taller?

Porque si aprendes a respirar de forma funcional, óptima y consciente tienes en tus manos **la clave del bienestar.**

Tu respiración es el primer alimento y primer medicamento. No hay vida en este plano para el ser humano sin respirar. Nos hemos olvidado cómo hacer que esa respiración sea adecuada para nosotros.

Imaginate como sería tu vida si aprendes y recuerdas como respirar de forma que le propicias a tu cuerpo, mente y alma el espacio adecuado para generar bienestar en tu vida.

Estas para más salud y este es el más grande de los inicios.

Costo

Grupal 55USD

(Sujeto a fechas. Quedará grabado por si no puedes estar ese día.)

Parejas 70USD

Individual 100USD

(Fecha a coordinar entre ambos)



bodylinenqr



+54 9 2996 30-2273