

RESPIRACIÓN CONSCIENTE, VITALIDAD Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES.

Objetivos:

Que los participantes aprendan a respirar correctamente aprovechando al máximo su capacidad pulmonar y que conscienticen cómo la respiración incide sobre los estados emocionales y mentales.

Contenidos:

- La respiración en la vida diaria. Observación y autosuperación.
- Reeducación respiratoria: las principales características a tener en cuenta.
- Fisiología de la respiración.
- Respiración, pensamiento y emoción: incidencia del ritmo y la profundidad.
- El incremento de vitalidad: factor clave para el desarrollo y la productividad.
- Respiratorios que estimulan y respiratorios que estabilizan.
- Entrenamientos para el día a día