



El Arte de saber Respirar



Un centro de formación profesional
Y crecimiento personal

“Despierta tu potencial - Despierta a la vida”



El Arte de Saber Respirar

“Hagamos de la Respiración un Arte
Y un Arte en saber Respirar”

El Arte de Saber Respirar

El arte de Saber Respirar

(Despierta tu potencial- Despierta a la vida)

Introducción

La respiración es una actividad imprescindible para la vida. Pero con eso no basta, además hay que hacerlo correctamente.

Una mala respiración puede llevarnos a estados indeseados y transitorios de malestar, desequilibrando nuestro estado físico psíquico y emocional y de ser constante y duradero puede desembocar en lo que llamamos enfermedad. Ser más conscientes de nuestra respiración puede ahorrarnos muchos problemas. También podemos modificarla siendo consciente de ella y conseguir el estado deseado.

La meditación es una herramienta que contribuye al desarrollo del ser humano, ayudándonos a ser más conscientes y creativos, sentirnos más relajados y despiertos, conocer nuestra mente y transformarnos de forma positiva, y ayudarnos a saber que nos ocasiona esos trastornos respiratorios.

Que decir tiene, que por solo unos minutos al día que dedicásemos a observar esa respiración, nuestra vida podría ser más placentero.

Con constancia, dedicación y fuerza de voluntad todo se puede alcanzar.

Dinámica del taller

Dirigido por profesionales que te acompañaran a conseguir tus propósitos y logros desde los estados de respiración, tratando de crear el hábito cotidiano de la meditación. Esta formación se ha confeccionado para que de una manera dinámica y entretenida, en la que logremos juntos crecer en la formación disfrutando. En el compartiremos experiencias desde un entorno sano, agradable y seguro. Aminorando los estados incontrolados que nos provocan malestar y frustración. Conociendo los valores de la respiración como parte importante en nuestra vida. Ya que no saber respirar, o no controlar la respiración, es una de las causas que nos ocasionan trastornos Físico y psíquicos transitorios, denominados enfermedad

En el lograremos saber respirar y la diferencia de ser conscientes de cómo respiramos.

Saber respirar es saber vivir, disfrutemos el hoy y el ahora, carpe diem

A quién va dirigido:

A todas las personas que deseen una vida más plena, porque no importa la edad que tengas ni cómo te encuentres en estos momentos, la vida esta para vivirla saboreando y disfrutando cada minuto y cada segundo de todo lo que nos rodea (ya sea, familia amigos, trabajo, vacaciones, un paisaje, una canción). Sabiendo que el aquí y ahora es nuestra única realidad. La felicidad es una opción. Seamos felices y hagamos felices a los demás

Qué vamos a conseguir?

Crear un hábito para encontrar esos minutos al día para ti y puedas desconectarte y encontrar esa paz que te ayude a recargar baterías. A relajarte y ver las cosas de diferente color, a estar más presente en tu día a día compartiendo y disfrutando de tus seres queridos.

Una práctica continua de meditación y respiración te aporta mejoras importantes en tu vida diaria, aportándote mayor rendimiento en el trabajo, una salud más equilibrada. Estando más atenta, más activa, más creativa, más alegre y sobre todo feliz



Información Complementaria

Horarios y precios de El Arte de Saber Respirar (Dos modalidades- Seminario o entre semana)

Seminario

Horario: Sábado- de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas

Fecha: 30 de Marzo

Importe:-80 €

Entre semana

Horario: Los Miércoles de 17:00 a 19:00h

Fechas:

Día 3 de Abril.- 1º modulo

Día 10 de Abril.- 2º Modulo

Día 17 de Abril.- 3º Modulo

Día 24 de Abril.- 4º Modulo

Importe: 80€

Contenido del Taller

Teórico-Práctico – (Seminario)

Teórico

1ª semana

-El Arte de Saber respirar

-Metodología de la Respiración

-Buscando ese estado interior en nosotros mismos

-Atención plena

Practico.-

- Meditación.- Practicando con la respiración

-Meditación.- Estado deseado

Contenido del Taller

Teórico-Práctico – (Entre semana)

Profundizaremos más en todas las áreas de cada tema y haremos una Meditación cada día para acabar la clase.

Contenido:

1ª semana

- El Arte de Saber respirar
- Meditación.- Practicando con la respiración

2º.- semana

- Metodología de la Respiración
- Meditación.- Descubriendo tu interior

3º.- semana

- Buscando ese estado interior en nosotros mismos
- Meditación.- Sanando tu cuerpo

4º.- semana

- Atención plena
- Meditación.- Estado deseado

-Se aconseja ropa cómoda, calcetines y blog para tomar notas.

Acción social-

Todos los cursos y talleres aportan un 10% para los proyectos de acción social de las asociaciones de Confasem “Confederación de asociaciones y empresas”

Todos nuestros cursos también se pueden hacer online.

Disponemos de la tecnología necesaria para mantener su integridad en la modalidad que más se acomode a sus necesidades y requerimientos.

Estamos en cuatro comunidades
Palma de Mallorca. Valencia – Madrid -Barcelona

- Nos desplazamos a toda España para grupos de 10 personas mínimo.
- Consúltanos sin compromiso, encontraremos una opción adecuada a tus necesidades horarias, para cubrir tus expectativas.
- Todas las fechas pueden cambiarse o modificarse en cuanto al nivel impartido en función de los grupos.
- Continuamente se van creando nuevos cursos independientemente de la planificación de los centros.



Síguenos en las redes Sociales

<https://www.facebook.com/groups/249624661746321/>
<https://www.facebook.com/groups/1249081825126692/>

Compártenos en tu red social favorita



Contacto:



Teléfonos	963483059 619400271 -696919616
Emails	Info@escueladereikiprofesional.com info.escueladereikiprofesional@gmail.com
Sedes	Madrid Tel: +034 696919616 Barcelona Tel: +034 937390592 Palma de Mallorca Tel: +034 871034839

www.escueladereikiprofesional.com



Todos nuestros cursos se imparten en el CEN – CENTRO DE ENSEÑANZA Y NEGOCIOS
COWORKING EN TODOS NUESTROS CENTROS

DELEGACIONES -

Valencia –

Avd. -Pérez Galdós nº 53 – tel. 963843059-619400271

Palma de Mallorca –

Calle- Compte d' ampuries nº 8 –

Calle- Archiduque Luis Salvador nº5- entres- izq.

Tel 971210078 – 617427099

Barcelona

Carretera de espulgues nº 64

Tel – 93 83 38 385 669112018

Madrid –

Calle- Mayor nº 2

696919616