

¿EN QUE CONSISTEN LAS SESIONES DE BREATHWORK?



Las sesiones de breathwork (trabajos de respiración), son prácticas guiadas en las que se utilizan técnicas específicas de respiración para generar cambios en el estado físico, mental y emocional de la persona.

En estas sesiones te guiaré a través de patrones de respiración controlados (más profundos, más rápidos, más rítmicos...)

El objetivo es saber controlar nuestro sistema nervioso:

Beneficios:

1. Regular el sistema nervioso
2. Liberar bloqueos emocionales
3. Mejorar conexión cuerpo-mente
4. Reforzar tu sistema inmune
5. Favorece estados de calma, claridad mental y toma de decisiones

¿Que puedo experimentar con el breathwork?

- Frio/calor en extremidades
- Agarrotamiento muscular
- Movimientos involuntarios
- Activación de puntos dolor
- Experimentar recuerdos o memorias que están es tu parte límbica del cerebro.
- Liberación emocional

