

“KEEP CALM SEMINARIO: [DES]APRENDE A RESPIRAR

Formación Profesional Continuada

“Aprende de la respiración. Deja que te recuerde como confiar.”

J. Foster

¿Qué aprenderás en este seminario?

Como profesores y practicantes de mindfulness sabemos que la respiración es central en las prácticas contemplativas. En las últimas décadas la neurociencia se ha interesado por sus efectos y mecanismos y actualmente sobran evidencias de los efectos positivos de la respiración consciente para el estrés, la ansiedad y en la gestión emocional y del dolor. Sin embargo, la consciencia de la respiración en la práctica puede ser más compleja de lo que parece.

Equipo docente: Ellen Lima, profesora y formadora de Mindfulness y Compasión. Certificada en Consciencia Sensorial, Osteopatía, Inside Movement, Psicoterapia Contemplativa y Yoga TerapéuticoBangor.



¿Qué haremos en este seminario de indagación?

En este curso vamos a explorar diferentes aspectos de la respiración - anatómico, sensorial, emocional- para conocer el propio patrón respiratorio, comprender la importancia de apoyar la respiración adecuadamente y cómo la conciencia respiratoria puede enriquecer nuestra calidad de vida.

Semana a semana:

- Semana 1: La diferencia entre la respiración esencial y las técnicas respiratorias. Anatomía sensorial parte I. La respiración y el sistema nervioso: la ecología de la respiración. Los 5 diafragmas parte I.
- Semana 2: La espiración y la regulación emocional. Anatomía sensorial parte II. Los 5 diafragmas parte II. El uso de objetos en la práctica de mindfulness de la respiración.
- Semana 3: Los 5 diafragmas parte III. Situaciones específicas: ansiedad, insuficiencia respiratoria, trauma.
- Semana 4: [des]aprender a respirar: los patrones respiratorios aprendidos y la respiración natural. El potencial meditativo y reflexivo de la respiración.



La metodología de aprendizaje:

Será de carácter experiencial. Se alternarán prácticas meditativas, teoría, diálogo indagativo, trabajo en grupos pequeños. En la plataforma moodle encontrarás: Video grabación de la sesión, PDF referencias bibliográficas, foro de debate.

Fecha y horarios:

Los MARTES de 19:0 a 20:30, en las siguientes fechas: 28 de febrero, 7, 14 y 21 de marzo 2023. (Horario México: 12 a 13:30hs, Argentina y Brasil 15 a 16:30hs)

Formulario de inscripción: <https://forms.gle/KjjUyw1GF7Z99cv49>

Más info: info@respiravida.net

Precios:

Precio general curso: 110€.

Precio especial por pago temprano: 95€ antes 7 febrero 2023.

Precio estudiante y profesores RespiraVida acreditados: 70€.

Precio especial por pago temprano: 58€, antes 7 febrero 2023.

Plazas limitadas. Política de cancelación y reembolso

Este curso está abierto a estudiantes y/o profesores de mindfulness y compasión o aquellos interesados que tengan experiencia previa en la meditación.