
3er TALLER “RESPIRANDO MÁS ALLÁ DEL PULMON”

14 noviembre al 12 diciembre 2023

Terapeuta: Alexandra Sanhueza – Educadora somática, instructora en Yoga terapia y meditación.

Temas:

- Un recorrido vivencial por todo el proceso de la respiración (órganos implicados, huesos, musculatura, diafragmas, cavidades paranasales, etc.)
- Conocimiento y uso de técnicas para aumentar la capacidad pulmonar y bienestar

Metodología: **anatomía vivencial**

- Participación en línea – plataforma Zoom.
- Presentaciones teóricas, información
- Espacios de conversación abierta (compartir experiencias, preguntas – respuestas)
- Ejercicios prácticos orientados

Sesiones: 8 sesiones de +- 1 hora

Contenidos por sesión:

1. Conectar con la tridimensionalidad de pulmones y caja torácica. Activar presencia de huesos.
2. Bronquios, bronquiolos, alveolos. Respiración celular
3. Senos paranasales. Respiración completa (abdominal)
4. Diafragmas
5. Continuación diafragmas incluyendo la presencia de las extremidades en la respiración
6. Percepción de cornetes.
7. Corazón y la relación con los pulmones. Sincronizar respiración y pulso cardíaco.
8. Síntesis de todo el curso. Ejercicios de presencia y relajación a través de todo lo aprendido.

Material de apoyo: audio-guías para ejercicios, documentos de información y referencias

Fecha inicio próximo taller: Martes 14 de noviembre 2023

Fecha término: martes 12 de diciembre 2023

Modalidad: EN LINEA – PLATAFORMA ZOOM

Horario: 2 sesiones semanales - todos los martes y viernes de 11h30 a 12h30

Inscripciones y pagos: obligatoria – en línea - vía página web: www.fundacionaire.cl

Valor total del curso (8 sesiones): **\$ 60.000 por persona**

Forma de pago: Transferencia directa o plataforma Flow (tarjeta de débito o crédito con o sin cuotas).

Plazo máximo inscripción y pago: Lunes 13 de noviembre 2023 – 12h00

Preguntas: contacto@fundacionaire.cl

+++++

TALLER RESPIRACIÓN CONSCIENTE
MÁS ALLÁ DEL PULMÓN
DESDE EL 14 DE NOVIEMBRE AL 12 DE DICIEMBRE 2023
TODOS LOS MARTES Y VIERNES
DE 11:30 A 12:30 HRS. POR ZOOM



INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA Y PAGO EN
WWW.FUNDACIONAIRE.CL
VALOR DEL CURSO
\$60.000 POR PERSONA (8 SESIONES)
PREGUNTAS
CONTACTO@FUNDACIONAIRE.CL