

**PROGRAMA TALLER
“RESPIRANDO MÁS ALLÁ DEL PULMÓN”
4TA VERSIÓN**

Terapeuta: Alexandra Sanhueza – Educadora somática, instructora en Yogaterapia 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.

Fecha inicio: 9 de abril 2024

Fecha término: 14 de mayo 2024

Número de sesiones: 6 sesiones de 1 hora

Contenidos de las sesiones:

1. Conectar con la tridimensionalidad de pulmones y caja torácica (contenedor y contenido)
2. Comenzar a reconocer los distintos diafragmas del cuerpo y relación con los órganos.
3. Diafragmas, respiración y movimiento.
4. Senos paranasales y cornetes (respirar con el rostro).
5. Bronquios, bronquiolos, alvéolos. Respiración celular.
6. Corazón y la relación con los pulmones. Sincronizar respiración y pulso cardíaco.

Modalidad - Horario: 1 sesión semanal los días martes de 11-12 hrs.