



RESPIRA
GROUP

Formación en Breathwork & Respiración Funcional

PROGRAMAS DE CERTIFICACIÓN

- Virtual
- Colombia
- España
- México

T R A N S F O R M A T U V I D A Y
L A D E O T R O S C O N E L
S U P E R P O D E R D E L A
R E S P I R A C I Ó N

Respirar es el acto más simple, pero también el más poderoso

Conviértete en gestor del cambio,
transformando cuerpos, mentes, vidas.



ibf INTERNATIONAL
BREATHWORK
FOUNDATION

HABLEMOS

APLICA

2 CAMINOS DE (Trans-)FORMACIÓN

1 Certificación Híbrida Facilitador de Breathwork

PRESENCIAL + VIRTUAL
un proceso profundo
de transformación

OPCIONES:

- España 
- México 
- Colombia 

PRECIOS

[3,100 – 3,900 USD]

➤ según destino
➤ todo incluido

2 Certificación Virtual Facilitador de Breathwork

FORMACIÓN ONLINE
con entrega de diploma
(clases en vivo, quedan grabadas)

OPCIONES:

- 22-Ene'26
- 7-Abr'26
- 29-Abr'26

PRECIOS

[1,900 – 2,200 USD]

➤ dependiendo
de la fecha

- 12 módulos de formación
- 4-5 días de formación presencial (*)
- practica en sesiones de breathwork, presencial y virtual
- acceso a comunidad de instructores, Red Viva Respira
- 12 Masterclasses posteriores a la formación
- 6 meses de acompañamiento post-formación
- todo incluido: hospedaje, alimentación, material de trabajo, transporte, etc. (**)

(*) si tomas el camino de formación 2
(**) hospedaje incluido en España y México



PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN

Instructor de Breathwork

Esta formación te abrirá una ventana al mundo infinito y maravilloso de la respiración; y una vez la cruces **no habrá vuelta atrás**.

El contenido de esta formación está desarrollado con mucho amor, y su entrega será cálida y cercana, buscando transmitirte la pasión que tenemos por la maravilla que es el cuerpo y la mente humana.

En Respira Group hemos diseñado el curso que nos habría gustado encontrar cuando comenzamos a formarnos en estas prácticas. Desde el inicio nuestra intención fue la de brindarte un balance perfecto entre teoría y práctica; dándote un entendimiento de la **ciencia** profunda del proceso respiratorio y su interrelación con otras funciones vitales, a la vez que generamos el espacio ideal para que evolucionas en la **práctica** y descubras tu estilo personal de facilitación.

Sin embargo, estamos convencidos que esta estructura únicamente está completa si es soportada en un viaje individual de **auto-exploración** y auto-conocimiento.

Y es ahí donde nacen los 3 pilares fundamentales del curso de certificación en el que vas a embarcar:

- **RETADOR** | como solo lo son los viajes al interior
- **INMERSIVO** | para descubrirte a ti mismo como facilitador
- **PROFUNDO** | en la ciencia que se esconde detrás de un respiro

¿Por qué elegir esta formación?

1 CERCANÍA Y PERSONALIZACIÓN

- Grupos reducidos a pocas personas para garantizar enseñanza y atención individual.
- Mentorías de negocio personalizadas, 1:1.

2 ENTRENA CON LOS MEJORES

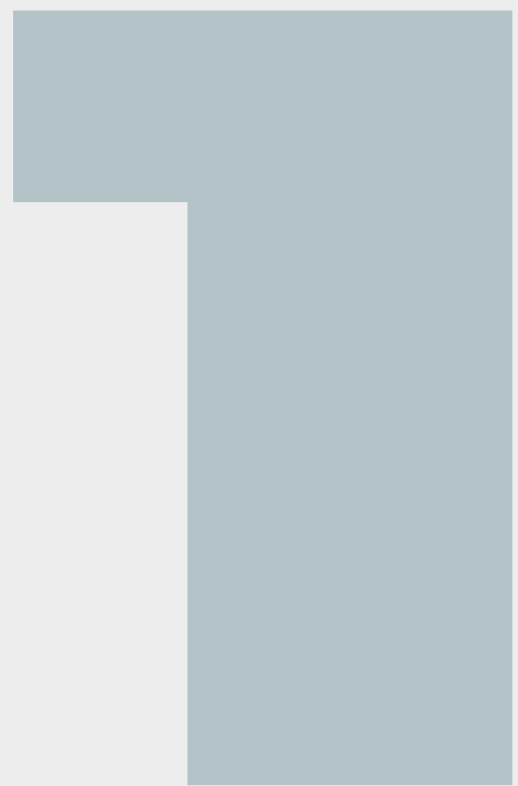
- Autoridades en el campo del breathwork en habla hispana.
- La práctica del hielo es guiada por Felipe, Instructor Avanzado en el Método Wim Hof, entrenado directamente por Wim y certificado por su [Academia](#) (rating: 5★).

3 SEGUIMIENTO POST-CERTIFICACIÓN

- Podrás atender como observador en talleres y eventos guiados por nosotros.
- Educación continuada, con acceso a charlas y Masterclasses 6+ meses después de la formación.

4 IMPACTO PROFESIONAL

- Potencia tu red personal y profesional, redefiniendo (incluso) tu identidad.
- Pertenece a una comunidad global multidisciplinaria, donde se respira el trabajo colaborativo.



Certificación Híbrida Facilitador de Breathwork

LAS OPCIONES

5 días que marcarán un nuevo comienzo

Todo lo que
aprenderás en la
Formación Virtual



4
NOCHES
experiencia de
transformación



6
MESES
masterclasses con
expertos




Y MÁS

*"Respira Group entrega más
valor del que me pude imaginar
jamás. Es, lejos, la mejor
formación en el mercado!"*
-Jose F., 2024

- **Alojamiento** en lugares de ensueño, para las opciones de España y México
- **Todas las comidas**, bebidas y refrigerios
- Material de trabajo
- Kit de bienvenida
- Experiencia única de auto-conocimiento y transformación
- Comunidad de expertos, *speakers* internacionales y líderes temáticos.
- Masterclass Respira = Charlas exclusivas.
- Sesiones cada 3-4 semanas con posibilidad de ver en diferido.
- **Algunos temas:**
Neurociencia del breathwork; breathwork & trauma; Estados no ordinarios de conciencia; Cimática; Musicoterapia & breathwork; Respiración & tantra; Frecuencias cerebrales; Modelos de negocio; ...
- Acceso a la Red Viva Respira: **Plataforma Digital** para respiradores

LO QUE VAS A VIVIR

TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Felipe es facilitador en procesos informados en trauma de INTRA Project®, y su método basado en la auto-indagación compasiva de Gabor Maté

- Vive diferentes prácticas de cuerpo, mente y espíritu
- Crecimiento personal y auto-actualización
- Emociones, respiración y cerebro
- Trauma, retraumatización, sanación
- El cuerpo "lleva la cuenta"
- Neuroanatomía de la respiración
- Respiración y procesos cognitivos
- Codificación de la memoria

BREATHWORK APLICADO

- Conoce el Método Respira®
- Usos, intenciones, técnicas
- Experimenta diferentes modalidades de breathwork
- Beneficios físicos y mentales
- La neurociencia de la expansión de consciencia

NEUROCIENCIA APLICADA

- Frecuencias y *priming*
- Estados no ordinarios de conciencia
- La mente subconsciente
- Ondas cerebrales y expansión de conciencia
- Modelos mentales y sistemas de creencias
- Creación de tu propia realidad

CIMÁTICA, MÚSICA Y FRECUENCIAS

- Cimática
- Las fases del viaje
- Diseño de playlists
- Música, respiración y neurociencia
- Neurobiología de terapias de sonido



INMERSIONES EN HIELO

Mira el perfil de Felipe en la página oficial del [Método Wim Hof](#)

- Inmersiones en hielo, bien hechas...
- Prácticas correctas e incorrectas
- La ciencia detrás de la práctica
- Beneficios físicos y mentales
- Riesgos reales y contraindicaciones
- Autoinmunidad y habituación
- Activación de grasa parda
- Mujeres vs. hombres; adultos vs. niños
- Lo que no te han contado

CALIBRA TU SISTEMA NERVIOSO

- Entendimiento del sistema nervioso
- Conciencia interoceptiva
- Condicionamientos inconscientes
- El lenguaje de la respiración
- El lenguaje del trauma

USO DE TECNOLOGÍA

- Breathwork con y sin auriculares
- Diferencias prácticas, más allá del show
- Cómo usarlos
- Cuándo sí, cuándo no
- Qué tener en cuenta al momento de usarlos

*5 días que marcarán un
antes y un después en
tu vida*

1. MEDELLÍN, COLOMBIA



VIRTUAL

3 meses,
inicia:

22
Ene'26



PRESENCIAL

29-1
Ene Feb'26



Incluye todas las comidas, bebidas y refrigerios



Incluye transporte desde/hacia punto de encuentro



Boutique: Grupo reducido



Medellín, Alto de las Palmas



+ 3 meses de formación virtual + 12 Masterclasses post-formación + 6 meses de acompañamiento + acceso exclusivo a la **Red Viva Respira**

~~7 PRIMEROS INSCRIPTOS~~

~~2,800 USD~~

~~PRECIO REGULAR~~

~~3,100 USD~~

Planes de pago
fraccionado
sin intereses

Agotado

Agotado

Pre-venta

2. BOGOTÁ, COLOMBIA



VIRTUAL

3 meses,
inicia:

7

Abr'26



PRESENCIAL

20-24

May'26



Incluye almuerzo, bebidas y refrigerio



Boutique: Grupo reducido



Museo del Chicó



+ 3 meses de formación virtual + 12 Masterclasses post-formación + 6 meses de acompañamiento + acceso exclusivo a la **Red Viva Respira**

HASTA
28-FEB-26

2,800 USD

DESDE
01-MAR-26

3,100 USD

Planes de pago
fraccionado
sin intereses

APLICAR

3. SITGES, ESPAÑA



VIRTUAL

3 meses,
inicia:

7

Abr'26



PRESENCIAL

10-14

Jun'26



Incluye estadía



Incluye comidas, bebidas y refrigerios



Boutique: Grupo reducido



Sitges, Barcelona



+ 3 meses de formación virtual + 12 Masterclasses post-formación + 6 meses de acompañamiento + acceso exclusivo a la **Red Viva Respira**

**PRECIO DE LA
FORMACIÓN**

3,600 EUR

**¿PREFIERES
GESTIONAR TU HOTEL?**

3,100 EUR

**Planes de pago
fraccionado**
sin intereses

APLICAR

Pre-venta

4. CALI, COLOMBIA



PRESENCIAL

2-6
Sep'26



VIRTUAL

3 meses,
inicia:

9
Sep'26



Incluye almuerzo, bebidas y refrigerio



Boutique: Grupo reducido



Cali, Colombia



+ 3 meses de formación virtual + 12 Masterclasses post-formación + 6 meses de acompañamiento + acceso exclusivo a la **Red Viva Respira**

HASTA
28-FEB-26

2,800 USD

DESDE
01-MAR-26

3,100 USD

Planes de pago
fraccionado
sin intereses

APLICAR

Pre-venta

5. MÉXICO



VIRTUAL

3 meses,
inicia:

9

Sep'26

+

PRESENCIAL

14-18

Oct'26



Incluye hospedaje



Incluye todas las comidas, bebidas y refrigerios



Incluye transporte privado desde/hacia CDMX



Boutique: Grupo reducido



Rancho Atalaya: un paraíso a 2h de CDMX



+ 3 meses de formación virtual + 12 Masterclasses post-
formación + 6 meses de acompañamiento + acceso
exclusivo a la **Red Viva Respira**

HASTA
28-FEB-26

2,400 USD

HASTA
30-ABR-26

2,900 USD

DESDE
30-ABR-26

3,300 USD

APLICAR

Planes de pago
fraccionado
sin intereses

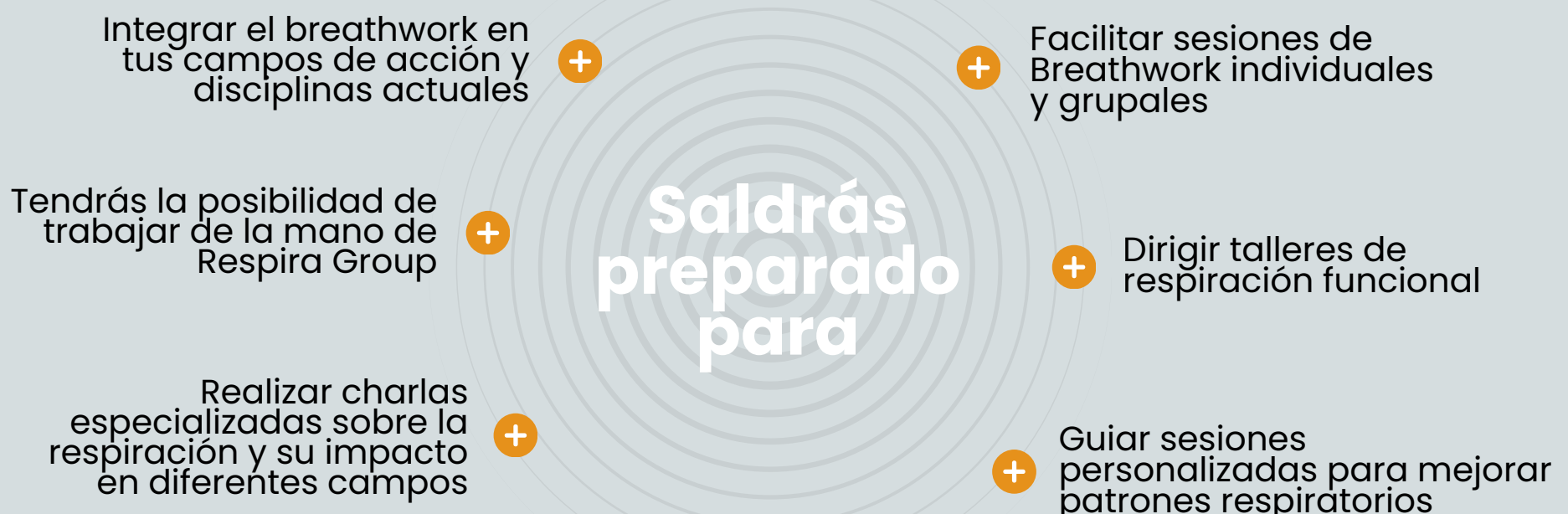


¿Qué significa ser un instructor certificado por la Academia Respira?

Es mucho más que enseñar a respirar; es abrir las puertas a una transformación profunda. Es regalar a las personas la llave para **reconectar con su esencia**, equilibrar su mente y descubrir la fuerza interior que impulsa su bienestar físico y emocional.

Todo esto, guiado por un propósito claro: honrarnos **desde un lugar de ética**, responsabilidad y un conocimiento sólido. Como facilitador certificado por la Academia Respira, no solo serás un transmisor de técnicas; serás un catalizador de cambio, llevando luz y conciencia a los rincones más profundos de la sociedad—**y de ti mismo**.

Ser facilitador significa abrazar la misión de empoderar a otros, ayudándolos a descubrir el milagro oculto en cada respiro. Es **impactar vidas con autenticidad y amor**, comenzando por la tuya. Es sembrar bienestar, expansión y transformación en cada alma que toques.





Certificación Virtual Facilitador de Breathwork

3
MESES
formación virtual



6
MESES
masterclasses con expertos



Y MÁS
Comunidad global de instructores, Plataforma digital, Apoyo de marca, etc.

- **Todas las sesiones son en vivo.** Nada es pre-grabado, pero todo será grabado para que puedas acceder las veces que lo necesites.
- **Grupos de práctica online** con *feedback* del equipo de Respira.
- **Asiste gratis** a breathwork online y presencial guiado por Respira.

- Comunidad de expertos, *speakers* internacionales y líderes temáticos.
- Masterclass Respira = Charlas exclusivas.
- Sesiones cada 3-4 semanas con posibilidad de ver en diferido.
- **Algunos temas:**
Neurociencia del breathwork; breathwork & trauma; Estados no ordinarios de conciencia; Cimática; Musicoterapia & breathwork; Respiración & tantra; Frecuencias cerebrales; Modelos de negocio; ...

- **Respaldo de marca** Respira Group®
- **Plataforma Digital** Respira:
 - Red Viva Respira: comunidad global
 - guía tus sesiones virtuales,
 - monetiza nuestra comunidad
- **Asiste como observador** a eventos de Respira Group®.
- **Participa gratuitamente** en eventos de Respira Group®.
- **Material** para tus propios eventos:
 - kit de marca,
 - declaración de salud,
 - exoneración de responsabilidades,
 - consentimiento informado,
 - playlist para guiar tus propias sesiones

LO QUE VAS A APRENDER

LA CIENCIA

INTRODUCCIÓN AL BREATHWORK

- Breathwork: ¿por qué y para qué?
- Breathwork: su historia reciente
- Diferentes modalidades
- Usos, intenciones, técnicas
- Tú y el breathwork

CONEXIÓN MENTE-CUERPO

- Top-down vs. Bottom-up
- Emociones, respiración y cerebro
- Trauma y retraumatización
- El cuerpo "lleva la cuenta"
- Conciencia propioceptiva

NEUROCIENCIA DEL BREATHWORK

- Frecuencias y *priming*
- Estados no ordinarios de conciencia
- La mente subconsciente
- Ondas cerebrales y expansión de conciencia
- Modelos mentales y sistemas de creencias
- Creación de tu propia realidad

MUSICOTERAPIA Y BREATHWORK

- Cimática
- Las fases del viaje
- Diseño de playlists
- Música, respiración y neurociencia
- Neurobiología de las terapias de sonido

CONTRAINDICACIONES

- La ciencia detrás de las contraindicaciones
- Condiciones (no) excluyentes
- Breathwork y cambios fisiológicos
- Entiende "el ego del facilitador"
- Ética y responsabilidad
- Factores de riesgo y cómo abordarlos



BREATHWORK & SISTEMA NERVIOSO

- Entendimiento del sistema nervioso
- Conciencia interoceptiva
- Prácticas de regulación y balance
- Prácticas de activación
- El lenguaje del trauma

LA PRÁCTICA

ERRORES COMUNES

Ver perfil de Felipe en la página oficial del [Método Wim Hof](#)

- Prácticas correctas e incorrectas
- Errores comunes
- Lo que no te han contado
- Riesgos reales y contraindicaciones
- Autoinmunidad y habituación

PRÁCTICA VIRTUAL

- Sesiones semanales de práctica virtual
- Recibe *feedback* del equipo Respira
- Acceso a la Red Viva: Comunidad Global
- Acceso gratuito a sesiones virtuales guiadas por Felipe y Marcela

PRÁCTICA PRESENCIAL

- Acceso gratuito a sesiones en tu ciudad
- Participa como observador en talleres de Felipe y Marcela
- Acceso a Red Viva de Instructores certificados en tu ciudad

BREATHWORK SEGÚN INTENCIÓN

- Preparando el espacio: *Set & setting*
- Diseño de sesiones de gratitud, de sanación, de niño interior, de empoderamiento, otros
- Música, narrativa, intención

BREATHWORK SEGÚN AUDIENCIA

- Breathwork según eneagrama de personalidad
- Breathwork para empresas
- Breathwork para niños
- Breathwork para deportistas
- Otros

OTROS

- Trabajo informado de trauma
 - *Lockdown*, por qué ocurre y qué hacer
 - Cosas que podrían pasar
 - Cómo manejar casos difíciles
-

TÚ, COMO INSTRUCTOR

FACILITAR WORKSHOPS

- Cómo planear una sesión
- Qué hacer (y qué no hacer)
- Contraindicaciones y salud
- Ética y responsabilidad
- Sosteniendo la integración
- Trabajo informado de trauma

TECNOLOGÍA Y CÓMO USARLA

- Software para creación de playlists
- Cómo guiar sesiones virtuales
- Plataformas tecnológicas
- La música y la experiencia virtual
- *Live-streaming* con Respira Group®

DOCUMENTACIÓN PARA TUS TALLERES

- Declaraciones de salud
- Exoneración de responsabilidad
- Consentimiento informado
- Preparación previa
- Formatos y documentación

EL NEGOCIO

- Tu propuesta de valor
- Integración con otras prácticas
- Posicionamiento y marca personal
- Uso de la marca Respira Group®

*“En el momento en
que te comprometes,
la providencia
también lo hace”*
—Goethe



INVERSIÓN

Conviértete en Facilitador de Breathwork, con Respira Group®

> Incluye

- Formación teórico-práctica certificada, con entrega de diploma.
- 3 meses de formación teórica virtual.
- 6 meses de Masterclasses exclusivas con expertos y speakers internacionales.
- 12 meses de acceso a comunidad global de instructores certificados.
- Círculos de práctica y feedback en sesiones de breathwork guiadas por ti.
- Soporte permanente en grupo privado con los creadores de Respira Group®.
- Todo el material para el desarrollo del programa.
- Kit de marca Respira Group® y guía de uso como Instructor Certificado.
- Tu perfil en el directorio de instructores de nuestra página web.
- Promoción de tus eventos en nuestras redes sociales.



GLOBAL



VIRTUAL



EN ESPAÑOL



HABLEMOS

20 PRIMEROS INSCRITOS

1,900 USD

PRECIO REGULAR

2,200 USD

Planes de pago fraccionado sin intereses

→ *Aún disponibles*

PRÓXIMAS FECHAS *(4 opciones)*

Certificación Virtual, Respira Group®

**HORARIO
LATINO-
AMERICA**

22 Ene'26
29 Abr'26

APLICAR

**HORARIO
EUROPA**

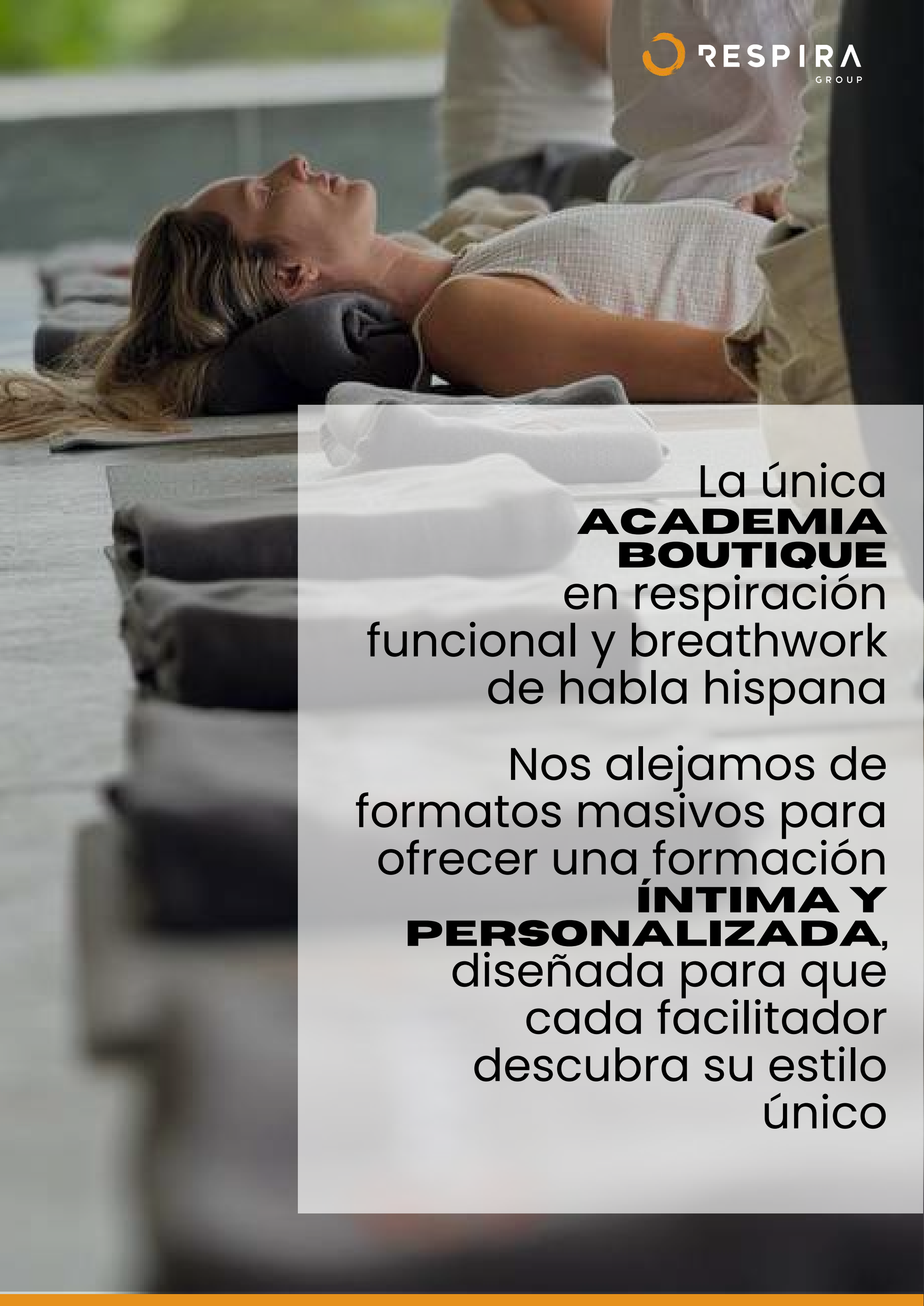
7 Abr'26
29 Sep'26

APLICAR



*Las decisiones
valientes son las que
cambian destinos*

— Robin Sharma



La única
**ACADEMIA
BOUTIQUE**
en respiración
funcional y breathwork
de habla hispana

Nos alejamos de
formatos masivos para
ofrecer una formación
**ÍNTIMA Y
PERSONALIZADA,**
diseñada para que
cada facilitador
descubra su estilo
único

EL EQUIPO

detrás de la formación

> FELIPE GALVIS

Emprendedor, deportista, ingeniero y apasionado por procesos de optimización del desempeño humano.

Con +15 años de experiencia en estrategia e innovación en startups y multinacionales, Felipe ha sido asesor para ejecutivos senior en compañías **Fortune 500** y **FTSE 250**. Actualmente es mentor de emprendedores y en Colombia, Reino Unido, Canadá y España.

Felipe es hoy Profesor Asociado de la **Escuela de Negocios del IE University**, donde enseña técnicas de respiración en programas de educación ejecutiva.

Felipe es ex-selección Colombia de squash, y practicante de CrossFit y yoga.



tu mentor de negocio

INSEAD

> MBA, 2013



WIM HOF METHOD

> Instructor Avanzado

OXYGEN ADVANTAGE®

> Instructor Avanzado



> Facilitador Certificado en Procesos de cambio informados en trauma

ie BUSINESS SCHOOL

> **Profesor Asociado:** "Breathing and the leader's brain" & "Respiración y Liderazgo Consciente"



tu mentora de auto-conocimiento

> MARCELA RUEDA

Ingeniera, runner y empresaria. Marcela es facilitadora certificada en respiración funcional y breathwork, con 12+ años de experiencia en el mundo empresarial.

Marcela acompaña a empresas, ejecutivos y atletas en la integración de la respiración y la exposición al frío como herramientas de reconexión, fortalecimiento de hábitos y optimización del rendimiento.

Creadora del juego de cartas **Yo Soy Tú®**, Tarjetas para niños **Descubre tu Superpoder**, y el Journal Respira.

Su misión: acompañar a otras mujeres en su proceso de transformación, utilizando la respiración y el hielo como pilares de empoderamiento.

NUESTROS COLABORADORES

En tu crecimiento



FLEUR CONWAY

- Master instructora del Método Buteyko
- Instructora Avanzada Oxygen Advantage



OMAR YNZENGA

- Emprendedor polifacético
- Creador de eventos, retiros y festivales
- Creador del Festival de Festivales Crossroads



RAFAEL GARCÍA

- Respiración holotrópica, Grof Legacy Training
- Terapeuta transpersonal



JUAN MANUEL ORJUELA

- Cirujano y Neuropsiquiatra
- Máster y docente de Neuromúsica
- Creador del podcast Cerebro Musical



MARIA CAMILA HENAO

- Médica funcional integrativa
- Respiración y readaptación al estrés emocional y físico



DANIELA NARANJO

- Breathwork y eneagrama de la personalidad
- Terapeuta experta en terapia de pareja
- Heridas de infancia



JUAN PABLO MEJÍA

- Cirujano Maxilofacial
- Experto en apneas obstructivas



ANA VILLEGAS

- Respiración y tantra
- Danza terapeuta
- Consteladora familiar
- Facilitadora de breathwork

Y más expertos que también acompañarán tu viaje de formación, durante y después del programa



TESTIMONIOS

de tus futuros compañeros en nuestra Red Viva

Ana Villegas

COLOMBIA

"Felipe y Marce hacen que respirar se vuelva consciencia. Ellos son medicina. Su manera de enseñar es medicina. Su combinación y lo que entregan es medicina. Nos enseñan mucho más que respirar. Me siento honrada de pertenecer a esta Academia. Gracias por tanto 🙏"

Jasmina Bertorelli

PANAMÁ

"Wow! La experiencia con Felipe y Marce fue sencillamente indescriptible en palabras. Llegar al sentir y ENTENDER. Desde que encontré a Respira, todo cambió en mi vida y re-definió mi camino. No tengo más que agradecimiento y ganas de repetir"

Chema Sanz

ESPAÑA

"Esta formación ha abierto una puerta al conocimiento y al autoconocimiento, una profundización de la experiencia vital. Ha levantado una motivación y una pasión, un nuevo propósito de vida que se traduce en poner a disposición de los demás herramientas valiosísimas. Herramientas que para mi se han revelado como un auténtico tesoro"

Nacho González

ESPAÑA

"Fue una experiencia muy completa, con una energía muy potente durante el encuentro presencial. Ha cambiado mi vida significativamente"

Jennifer Díaz

ESTADOS UNIDOS

"En Respira encontré algo que cautivó mi corazón. Fue, es, y seguirá siendo un espacio donde abunda el amor. Un espacio para aprender mucho sobre respiración, pero también un espacio de crecimiento como ser humano. ¡Es una combinación perfecta de aprendizaje para el cuerpo, la mente y el alma! Gracias por su pasión y dedicación. GRACIAS por ser de bendición para mi vida"

Ernesto Calvo

PANAMÁ

"Se siente el amor que Felipe tiene hacia la práctica. Se sintió absolutamente en todos los aspectos de la formación; en la calidad del contenido y en las experiencias que vivimos. Respira me hizo sentir lo que es posible en mi carrera como coach y facilitador"

Verónica Jaramillo

COLOMBIA

"Esta experiencia ha transformado mi vida y la de quienes me rodean, haciéndome más consciente, y ayudándome a vivir la vida con mayor plenitud. Encontré un camino con el cual puedo lograr vivir como siempre he soñado, trabajando y viviendo de lo que me apasiona"

Javier Santiago

ESPAÑA

"Esta formación ha sido un renacer en todos los aspectos de mi vida. Un giro de 180°. ¡Gracias!"





ALGUNAS EMPRESAS QUE HAN RESPIRADO CON NOSOTROS:

McKinsey & Company	YPO	NIKE	novo nordisk®	PANACA.	eyes	.\\.	Givaudan	ZAMBO
Bancolombia	ie UNIVERSITY	airbnb	+GF+ GEORG FISCHER	EM VOK hotelscollection	cajasan	asulado	Pelta	Alfa Co
INSEAD	BBVA	cosmo Schools	redcol	CONSTRUCTORA CAPITAL Tu vida, nuestro proyecto.	CORE School of Management Universidad Autónoma de Bucaramanga	CÁMARA DE COMERCIO DE BUCARAMANGA Creemos en Santander	R5	ESSA Grupo-epm

5,000+
PARTICIPANTES

300+
TALLERES

60+
EMPRESAS

10
PAÍSES

APLICAR

NUESTRO MANIFIESTO

**EXPANDIENDO CONCIENCIAS,
UN RESPIRO A LA VEZ**

RESPIRA nació para recordarnos que somos poderosos. Que tenemos total agencia sobre la manera como percibimos el mundo, y como nos percibimos a nosotros mismos en el mundo. Que las emociones y pensamientos que vivimos son una decisión, y que tenemos el poder de decidir cómo llevar nuestra experiencia vital. Que podemos vivir a propósito, siendo la respiración el punto de partida.

RESPIRA acerca a personas y empresas a su visión de 'éxito', usando como vehículos i) la respiración, ii) la exposición deliberada al frío extremo y iii) el entrenamiento de resiliencia mental. RESPIRA busca generar una transformación social a partir del auto-conocimiento y la conexión con uno mismo, reconociendo que la manera como respiramos determina nuestra relación interior y exterior.

RESPIRA existe para reconectarnos con la respiración consciente, y hacerla nuestra aliada en los diferentes contextos y ecosistemas que cimentan la sociedad: instituciones educativas, empresas, startups, equipos directivos, deportistas, niños y ancianos.

La respiración es vida. La respiración es energía. La respiración regula el cerebro, calibra el corazón, y balancea nuestras emociones. La respiración es bienestar, es alma, es cuerpo, es mente. La respiración es de todos y para todos; a la vez que es individual y única para cada persona. La respiración es auto-dominio, es auto-control, es armonía, es creatividad. Es activación, concentración, relajación y pausa.

La respiración es un superpoder.



RESPIRA

GROUP

+34653762821
respira@felipegalvis.com
www.felipegalvis.com
linkedin.com/in/cfgalvis
@respira.group

