



CURS RESPIRA

Dissabte 24/02 - Mòdul 1 - de 9:00 a 12:30

Dissabte 09/03 - Mòdul 2 - de 9:00 a 12:30

INTRODUCCIÓ

Aquest curs és el fruit d'un llarg viatge personal cap al benestar. Nascut de la meua pròpia cerca per una vida més saludable, representa anys d'estudi, recerca i experimentació. Al llarg d'aquest temps, he aconseguit integrar aquest coneixement, transformant-lo en hàbits saludables tant per a la salut física com mental. Vull compartir amb tu l'essència d'aquesta cerca, per tal que et pugui ajudar també en el teu propi viatge.

PROGRAMA

- Revisió practico-teòrica de totes les tècniques de respiració aplicades a les sessions de respira.
- Coherència cardíaca, mètode Wim Hof, òxid nítric, pranaiames per la vida quotidiana, la respiració i els hemisferis cerebrals, seqüència per anar a dormir...
- Explorarem la pràctica iògica de neteja nasal amb el jala neti.
- Pràctica immersiva de respiracions.
- Garantim un entorn íntim i personalitzat.
- El taller inclou llibre-manual amb totes les tècniques explicades.

VA DIRIGIT A...

- Practicants i professors de ioga que vulguin ampliar el seu coneixement.
- Persones interessades en recuperar la seva energia vital, que vulguin dormir i descansar millor, deixar de roncar.
- Persones que vulguin aprendre a gestionar l'estrés.
- Persones amb patologies cardiovasculars.
- Esportistes que vulguin millorar el seu rendiment físic.
- Persones interessades en millorar la seva salut mental.

CONTINGUT

1. Respiració Completa
 - La funció del diafragma
 - La funció de la musculatura intercostal
 - Exercici respiració completa
3. Respiració nasal
4. La respiració i els hemisferis
 - Exercici hemisferis
 - Exercici HRV
5. Intercanvi de gasos en la respiració
 - La importància del diòxid de carboni CO₂
 - Desequilibri del diòxid de carboni CO₂ a la sang
6. Tècnica de respiració Wim Hof
 - Exercici respiració Wim Hof
7. Pulmons com a indicatiu de longevitat
 - Exercici Bold Score
8. La funció de l'òxid nítric
 - Exercici òxid nítric
9. El nervi vague i la respiració conscient
10. Purificació i neteja interna
 - Pràctica neteja amb Lota (Neti)
 - Pràctica Kapalabhati
 - Pràctica respiració Buteyko
11. Respiracions per relaxar i dormir
 - Exercicis respiració per relaxar i dormir
 - Exercici Viloma Pranayama
12. Nivells de Co₂ en espais tancats
13. Bibliografia

El curs es dividirà en 2 blocs complementaris per tal de fraccionar la informació compartida i que tinguem temps per fer preguntes i dialogar. A més, en reunir-nos 2 dies tindrem l'oportunitat de resoldre dubtes i atendre casos específics.

MÒDUL 1 - 17/02

- Capacitat pulmonar.
- Intercanvi de gasos.
- Respiració diafragmàtica e intercostal.
- Hemisferis cerebrals i la relaxació.
- Postura corporal.
- Optimització del descans nocturn.
- Tècnica de respiració Wim Hof.

MÒDUL 2 - 09/03

- Purificació i neteja nasal.
- Exercici de Jala Neti.
- Respiració per anar a dormir, relaxar.
- Coherència cardíaca.
- Com la respiració pot millorar patologies com pressió arterial alta/baixa, diabetis, migranyes, ansietat, inflamació, al·lèrgies ...

INSCRIPCIONS

Aportació de 110€* els dos mòduls o bé 55€ nomès un.
El preu inclou manual enquadernat i lota per la neteja nasal.

***Els abonats tenen descompte de 5€ per un mòdul o 10€ per els dos.**

Per tal de garantir la plaça, caldrà fer reserva al 644 10 65 15.

DATES

Dissabte 24/02 - Mòdul 1 - de 9:00 a 12:30

Dissabte 09/03 - Mòdul 2 - de 9:00 a 12:30

LOCALITZACIÓ

C/Espronceda 21, 17480 (Roses)

Telf: 644 10 65 15

Email: info@yogaroses.es