

MONOGRAFICO E.C. VOLTURNO
TALLER DE RESPIRACION
DEL VIERNES 23 DE ENERO AL VIERNES 27 DE MARZO
DE 11:30 A 13.30 HORAS

Aprende a regular tus emociones y estados mentales mediante la respiración. Una herramienta esencial para decir adiós al síndrome de “nomedalavida”. Nos enfocaremos en el acto de inhalar y exhalar para calmar la mente, reducir el estrés, mejorar la concentración y conectar con el presente, utilizando técnicas como la respiración abdominal, profunda o alterna, y explorando cómo las emociones afectan al cuerpo.

En este monográfico aprenderás a hacer de la respiración tu aliada: para calmar la mente, soltar tensiones y recuperar tu centro. A través de sencillas técnicas de respiración, movimientos suaves, estiramientos; descubrirás como regular tus emociones y reconectar con tu cuerpo. Además, incluimos meditaciones y visualizaciones, que te permitirán integrar la respiración en tu día a día.

Beneficios Principales

- Reducción del estrés y ansiedad.
- Mejora de la concentración y memoria.
- Regulación emocional.
- Mayor conexión con uno mismo.
- Mejora del sueño y rendimiento.

Lugar: Espacio Cultural Volturno.

Duración: 10 días.

Nº de horas: 20 h.

Fechas: del 23 de enero al 27 de marzo de 2025.

Horario: de 11:30 a 13:30 h.

Nº de alumnos: 12

Fecha de matriculación:

Lugar de matriculación: en Matriculación de talleres monográficos 2025-2026



Aula: Gimnasio 2