



**RESPIRA**  
GROUP

---

# Formación en Breathwork & Respiración Funcional

## **PROGRAMAS DE CERTIFICACIÓN**

- Virtual
- España
- México
- Colombia

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.

**ica hp**  
INTERNATIONAL COMPLIANCE  
ASSURANCE FOR HOLISTIC  
PRACTITIONERS  
[www.ica hp.org](http://www.ica hp.org)



**ibf** INTERNATIONAL  
BREATHWORK  
FOUNDATION

**HABLEMOS**

# 2 CAMINOS DE (Trans-)FORMACIÓN

## 1 Certificación Híbrida Facilitador de Breathwork

**PRESENCIAL + VIRTUAL**  
un proceso profundo  
de transformación

### OPCIONES:

- > España 
- > México 
- > Colombia 

### PRECIOS

[2,800 - 3,200 USD]

> según destino  
> todo incluido

## 2 Certificación Virtual Facilitador de Breathwork

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

### OPCIONES:

- > 17-Sep
- > 4-Oct

### 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 evoluciones 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

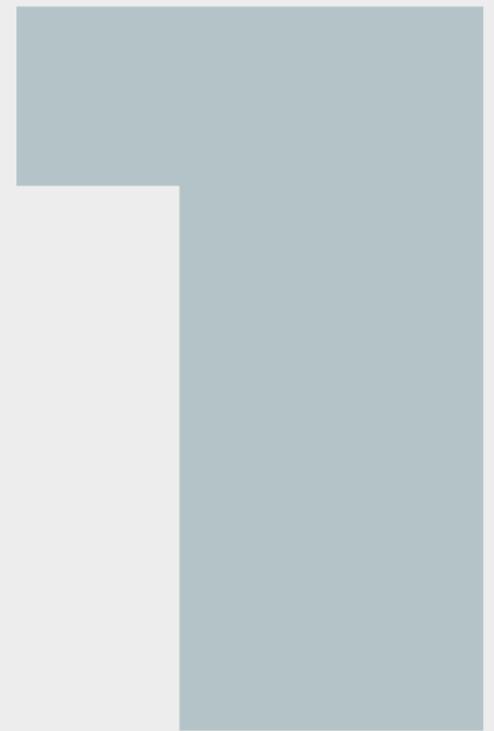
- Autoridades en el campo del breathwork en habla hispana.
- La práctica del hielo es guiada por Felipe, Instructor Avanzado en el Método Wim Hof, entrenado directamente por Wim y certificado por su [Academia](#) (rating: 5★).

## 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

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



**4**  
**NOCHES**

experiencia de transformación



**6**  
**MESES**

masterclasses con expertos



**Y MÁS**

- **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. COLOMBIA



# 25-28

## Septiembre, 2025

-  Incluye todas las comidas, bebidas y refrigerios
-  Incluye transporte desde/hacia punto de encuentro
-  Boutique: Grupo reducido
-  Medellín, Alto de las Palmas

**7 PRIMEROS INSCRITOS**

**2,800 USD**

**PRECIO REGULAR**

**3,100 USD**

**Planes de pago fraccionado sin intereses**

**APÚNTATE**  
(100% del valor)

**NO APLICA**  
Últimos con descuento

**RESERVA**  
(800 USD)

## 2. ESPAÑA



22-26  
Octubre, 2025



Incluye hospedaje



Incluye todas las comidas, bebidas y refrigerios



Boutique: Grupo limitado a 15 personas



Ecolodge a 1h de Alicante/ 1h de Valencia

~~7 PRIMEROS INSCRITOS~~

~~2,700 EUR~~

PRECIO  
REGULAR

**2,900 EUR**

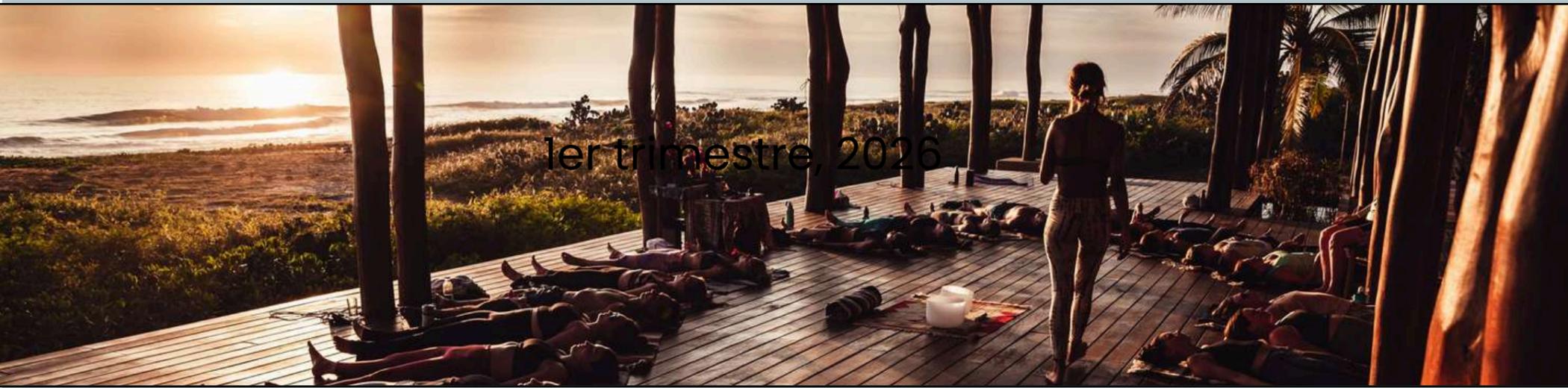
Planes de pago  
fraccionado  
sin intereses

**APÚNTATE**  
(100% del valor)

**RESERVA**  
(800 USD)

*Agotado*

# 3. MÉXICO



# 11-15

## Noviembre, 2025

-  Incluye hospedaje
-  Incluye todas las comidas, bebidas y refrigerios
-  Incluye transporte privado desde/hacia el aeropuerto
-  Boutique: Grupo reducido
-  Un paraíso en Ixtapa (1h de vuelo de CDMX)

**7 PRIMEROS INSCRITOS**

**2,900 USD**

**PRECIO REGULAR**

**3,200 USD**

**Planes de pago fraccionado sin intereses**

**APÚNTATE**  
(100% del valor)

**NO APLICA**  
Últimos con descuento

**RESERVA**  
(800 USD)



# ¿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.

Integrar el breathwork en tus campos de acción y disciplinas actuales +

Tendrás la posibilidad de trabajar de la mano de Respira Group +

Realizar charlas especializadas sobre la respiración y su impacto en diferentes campos +

Facilitar sesiones de Breathwork individuales y grupales +

Dirigir talleres de respiración funcional +

Guiar sesiones personalizadas para mejorar patrones respiratorios +

Saldrás  
preparado  
para



**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

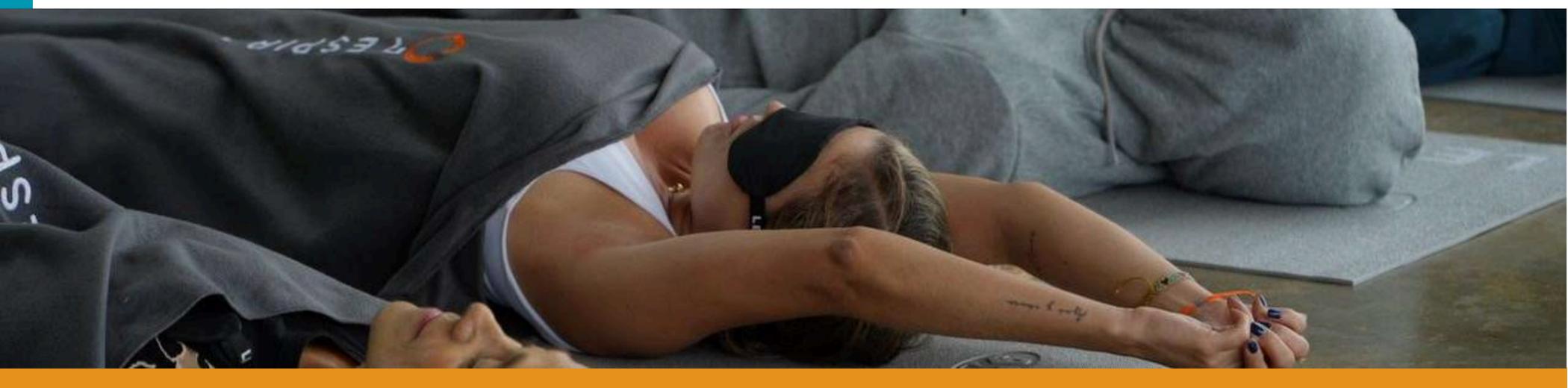
### MUSICOTERAPIA Y BREATHWORK

---

- 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.



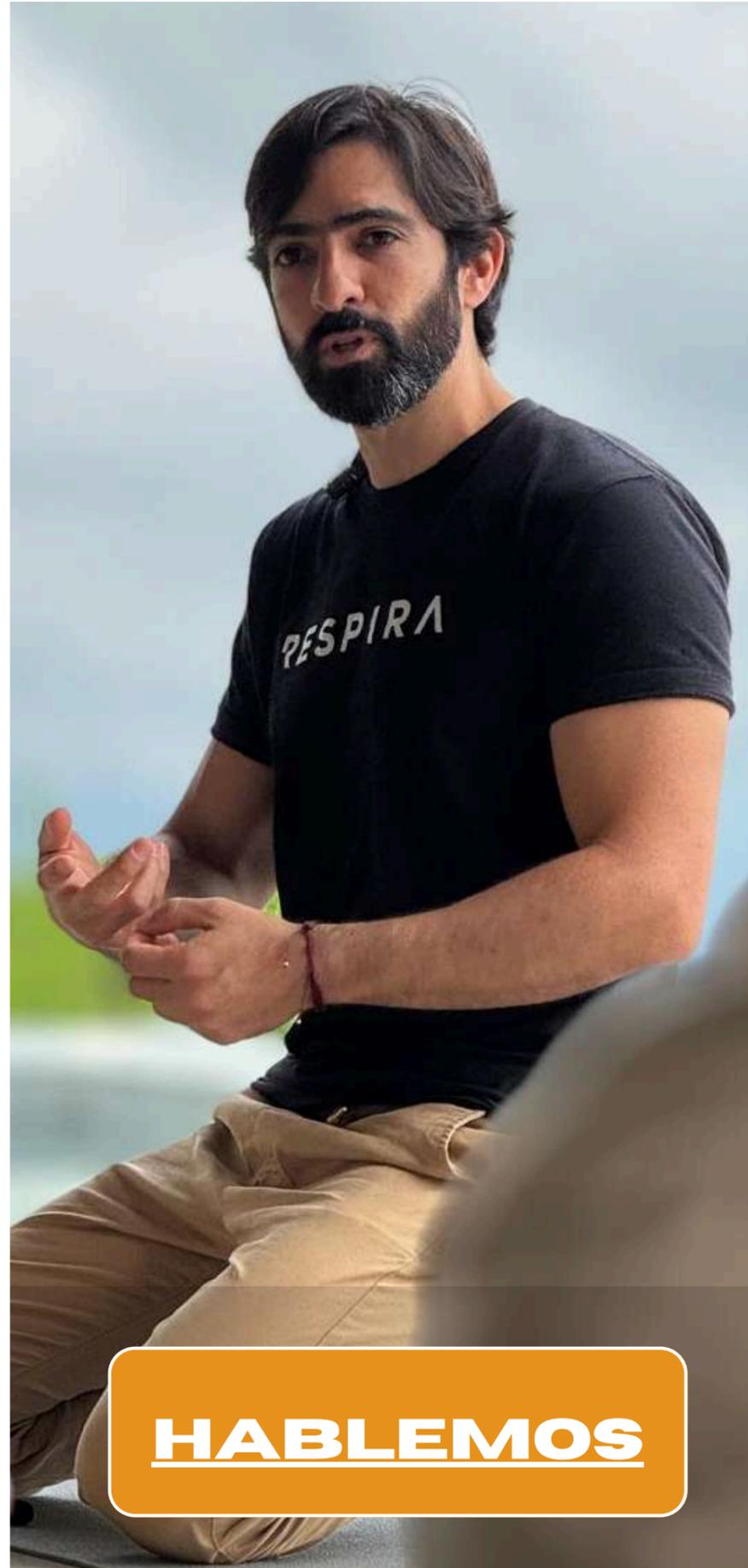
**GLOBAL**



**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 *(3 opciones)*

*Certificación Virtual, Respira Group®*

**T7**  
**Septiembre**

**HORARIO  
EUROPA**

**APÚNTATE**  
(100% del valor)

**RESERVA**  
(500 USD)

*Aún tienes el  
descuento de los  
primeros 20*

**4**  
**Octubre**

**HORARIO  
LATINOAMÉRICA**

**APÚNTATE**  
(100% del valor)

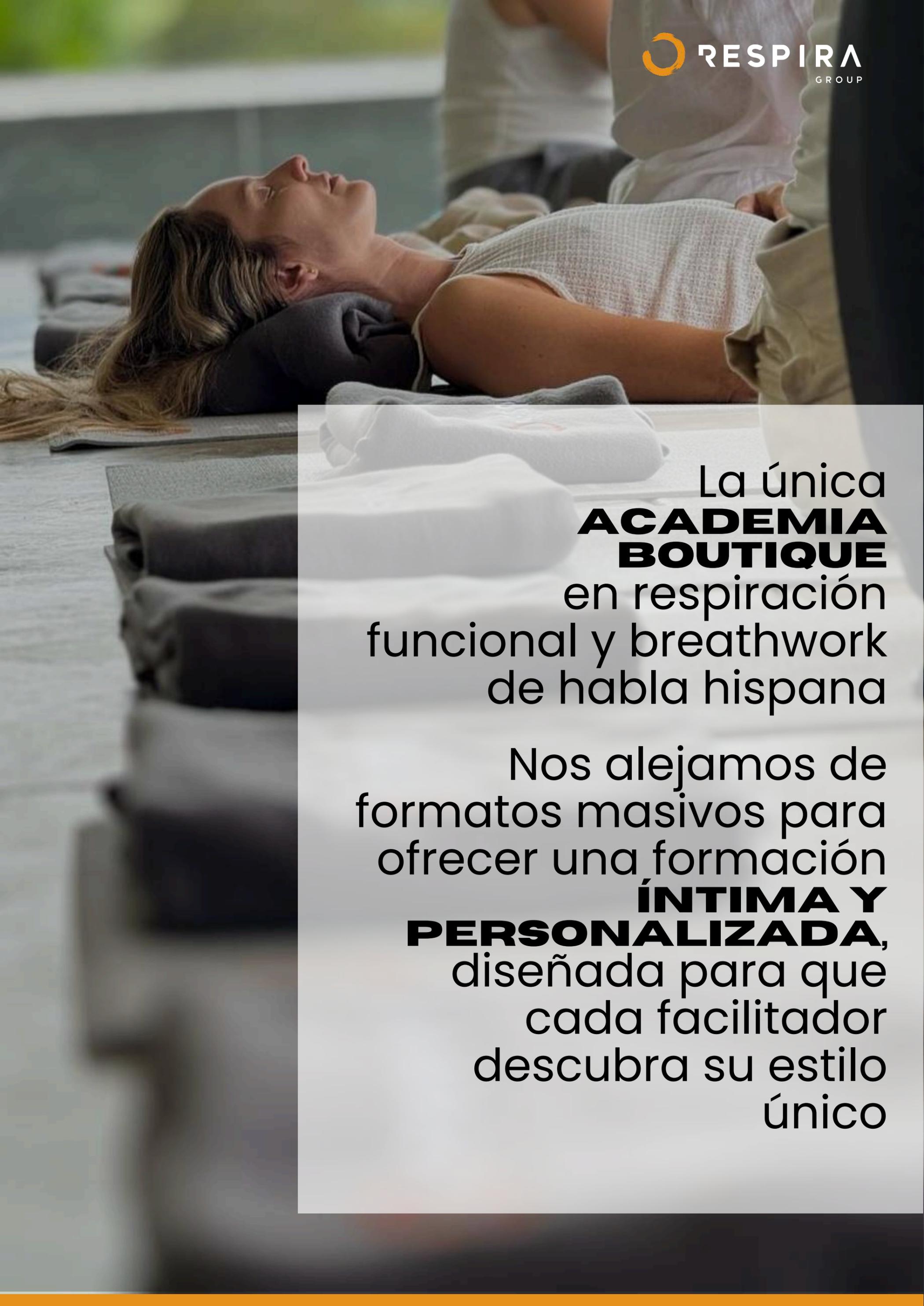
**RESERVA**  
(500 USD)

*Aún tienes el  
descuento de los  
primeros 20*



*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

**intra**

➤ 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 🙏🇨🇴"*

**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"*

**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"*

**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"*

**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"*

**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"*

**Nacho González**

**ESPAÑA**

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

**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	.W.	Givaudan	ZAMBO
Bancolombia	ie UNIVERSITY	airbnb	+GF+ GEORG FISCHER	EMWA EVOK hôtelscollection	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

# 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 percibirnos 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  
@respiraconfelipe

