

# RESPIRA

## La clave de tu bienestar

*Facilitado por  
Natividad Jiménez Saavedra*

**Barcelona, 23 de febrero de 2013**

Descubre el placer de aprender a respirar...

• ¿Te gustaría mejorar tu salud, tu estado emocional y tu capacidad para estar en el momento presente? • ¿Quieres experimentar más vitalidad y gozo en tu vida? • ¿Te gustaría acceder a estados internos de paz y dicha? • ¿Quieres descubrir la conexión entre la respiración, el estado mental y el emocional? • ¿Te gustaría aprender a manejar tus emociones? • ¿Quieres dormir y descansar mejor? • ¿Eres consciente del poder que tiene la respiración en todos los ámbitos de tu vida?

¡SI RESPONDES 'SÍ' A VARIAS DE ESTAS PREGUNTAS, ESTE TALLER PUEDE SER PARA TI!

Se pueden modificar los estados emocionales y físicos solo con cambiar la pauta respiratoria. Wilhem Reich.

Hay aproximadamente 75 billones de células en tu cuerpo, y todas están respirando...

¡O deberían estarlo!

Dr. Sheldon Saul Hendler.

Casi todos los problemas físicos van acompañados de un trastorno de la respiración.

¿Qué apareció primero?

Dr. Hans Sèller.



Natividad Jiménez Saavedra es Licenciada en Matemáticas con más de veinte años de experiencia docente. Ha enseñado a respirar con éxito a miles de personas y ha conducido seminarios de diferentes temáticas y cursos de Formación Profesional. Colaboró en la creación y difusión de la Revista Respiración. Es miembro de I.B.F. (International Breathwork Foundation), facilitadora del Proyecto Internacional de Autoestima de Bob Mandel y fundadora y directora de la Escuela Canaria de Respiración. Más información: [www.escueladesrespiracion.com](http://www.escueladesrespiracion.com)

• TARIFA DE INSCRIPCIÓN ..... 140,00 €

• INCRIPCIONES TEMPRANAS

• Hasta el 31.10 ..... 90 €

• Entre el 01.11 – 31.12.2012 ..... 110,00 €

Forma de pago: Transferencia bancaria. Entidad: Triodos Bank

Titular: Editorial OB STARE. Cta. nº: 1491 0001 20 2019542329

**Nota muy importante:** Envíe una copia del boletín de inscripción cumplimentado y el recibo de la transferencia por email o fax.

Contacto: [obstare@obstare.com](mailto:obstare@obstare.com) Tel. 922540513 Fax: 922546131

El plazo de inscripción finaliza el 31 de enero. Para inscripciones posteriores a esta fecha, contactar con la organización.

Las devoluciones solicitadas antes del 31 de noviembre tendrán una penalización del 25% en concepto de gastos. No se realizarán devoluciones con posterioridad a esta fecha. Las inscripciones son personales e intransferibles.

PLAZAS LIMITADAS

## BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Nombre y apellidos .....

Dirección .....

DNI ..... Teléfono .....

Email .....

La mente es un mecanismo protector. Su objetivo es protegerte.  
Para poder ir más allá en tu vida, debes salir de la zona de confort de tu mente.

**LUGAR DE CELEBRACIÓN:** Confortel Barcelona. C/ Ramón Turró, 196–198 esq. C/ Llacuna. Metro Llacuna y Poblenou.

**HORARIO:** 10.00 – 14.00; 15.00 – 20.00 h.

**RECOMENDACIONES:** Ropa cómoda, aislante, manta pequeña y calcetines. Debido al corto espacio de tiempo de descanso, es recomendable traer algo ligero de comer para el mediodía.



Organiza: Editorial OB STARE  
[www.obstare.com](http://www.obstare.com)  
[obstare@obstare.com](mailto:obstare@obstare.com)  
Tel. 922540513 | Fax: 922546131

Colabora:  
**Escuela Canaria  
de Respiración**