

Rebirthing

¿QUE ES? Es una herramienta sencilla y profunda de conocimiento y desarrollo personal que utiliza como técnica fundamental la Respiración Consciente Circular Conectada. A menudo nos remite a nuestra primera respiración, a nuestro nacimiento. El objetivo del Rebirthing es mejorar la calidad de nuestra respiración y ,en consecuencia, de nuestra vida.

¿EN QUE SE BASA? Al inhibir nuestra respiración bloqueamos el flujo energético y nos reafirmamos en pensamientos y creencias limitantes que nos impiden confiar, gozar de la vida y desarrollar nuestro potencial.

¿EN QUE NOS PUEDE AYUDAR?

- A mejorar nuestra respiración y vitalidad.
- A relajarnos e incrementar la confianza en nosotros mismos y en los demás.
- A profundizar en el autoconocimiento y en nuestro desarrollo personal en los distintos ámbitos de nuestra vida.

Rebirthing

¿QUE ES? Es una eina senzilla i profunda de coneixement i desenvolupament personal, que té com a tècnica fonamental la Respiració Conscient Circular I Connectada. Sovint ens remet a la nostra primera respiració, al nostre naixement. L'objectiu del Rebirthing és millorar la qualitat de la respiració i, en conseqüència, de la nostra vida.

¿EN QUE ES BASA? La inhibició de la respiració bloqueja el flux energètic i ens reafirma en pensaments i creences limitants que ens impedeixen confiar, gaudir de la vida i desenvolupar el nostre potencial.

¿EN QUE ENS POT AJUDAR?

- A millorar la nostra respiració i vitalitat.
- A relaxar-nos i augmentar la confiança en nosaltres i en els altres.
- A aprofundir en l'autoconeixement i en el nostre desenvolupament personal en els diferents àmbits de la nostra vida.