



RESPIRACIÓN FUNCIONAL / TVA (UNIDAD INTERNA)

Una Introducción a la Respiración Funcional y la Respiración Yóguica.
Componentes del TVA (Unidad Interior) y su relación con las extremidades,

- Cómo estos componentes influyen en la respiración y viceversa.
- Cómo reforzar la musculatura superficial para soportar la unidad interior.
- Aprenderemos la Anatomía Funcional del Diafragma y su relación con el Sistema Nervioso Central.

Nuestra respiración es involuntaria, pero a través de malos hábitos de respiración, estrés crónico, trauma, podemos restringir nuestros cerebros y cuerpo para respirar de una forma disfuncional.

DURACIÓN: 2 HORAS

COSTO: \$400 P/P (MÍNIMO 8 PERSONAS)

WWW.MARIAKIEKARI.COM

IG: MARIA KIEKARI

MARIAKIEKARI@GMAIL.COM