

DÍA MUNDIAL DE LA RESPIRACIÓN, 11 DE ABRIL 2020 – Haz clic en el botón de pausa y RESPIRA

WOODLAND HILLS, CA, UNITED STATES,
April 9, 2020 /EINPresswire.com/ --
COMUNICADO DE PRENSA:

DÍA MUNDIAL DE LA RESPIRACIÓN, 11 DE ABRIL 2020 – ¡Haz clic en el botón de pausa y RESPIRA!

Comunicado de ultima hora: Respirar en tiempos de COVID-19 – Estamos ahora bien anclados en una nueva década y no podemos negar que esta se ha traído consigo desafíos que nunca habríamos imaginado. El mundo entero está en confinamiento mientras la pandemia barre nuestras comunidades, dejando a su paso ansiedad, confusión, incertidumbre, miedo y en algunos casos muerte.

Más que nunca, ¡el mundo necesita hacer uso del botón de pausa y solamente RESPIRAR!
¡Respirar es Seguro!

El 11 de abril, la International Breathwork Foundation (IBF) y sus afiliados globales celebrarán el 16o Día Mundial de la Respiración, un evento global que nos invita a experimentar y celebrar el poder de sanación y unificarte de la respiración, ¡y a recordarnos que respirar es seguro!

“

Respirando conscientemente creamos una postura para evitar futuros traumas. Se responsable pero no le tengas miedo al aire.”

Rabie Hayek

Durante tiempos de crisis, se ha demostrado que la respiración consciente apoya a personas a mantener su equilibrio físico, mental y emocional, y como resultado, a mejorar y prevenir traumas.

El 11 de abril, aprenderás a utilizar tu respiración para:

- ☐ Incrementar tu inmunidad y resistencia.
- ☐ Reducir el miedo y la ansiedad
- ☐ Sentirte conectado con tu ser, con otros y con el planeta

- ☐ Mejorar la salud aún estando confinado en casa
- ☐ Mejorar tu habilidad de relajación y tranquilidad de tu mente



☐ Aprender sobre el poder de la respiración

Acompáñanos:

☐ El Día Mundial de la Respiración 2020 ofrece por primera vez un evento internacional interactivo y experimental, online y GRATUITO, durante 24h, a través de Facebook Live y Zoom (ver detalles de acceso más abajo). Durante este evento, los participantes serán guiados en diversos ejercicios altamente efectivos y métodos de breathwork (trabajo con la respiración), por profesionales cualificados, destacados y experimentados en el breathwork utilizando técnicas de respiración con base empírica.

☐ Además, las personas pueden mirar la lista de los otros eventos virtuales más locales organizados por el Día Mundial de la Respiración en su idioma y zona horaria.

☐ También se puede conectar con el mundo en el [World Breathing Room](https://doasone.org/world-breathing-room) en DoAsOne.org, un hermoso espacio online que permite respirar sincrónicamente con personas alrededor del planeta.

☐ Si tienes la posibilidad, ve a fuera o abre tu ventana y respira. Celebra el aire volviéndose más limpio como resultado de la pausa de la humanidad. Respira para la tierra, respira para la vida.

“Respirar reduce el estrés, y si reducimos el estrés fortalecemos nuestro sistema inmunológico” dice Veronique Batter, expresidenta del [IBF](https://ibf.org) y presidenta actual del Día Mundial de la Respiración. “Respirar es vida! Respiremos por aquellos que están luchando por respirar en estos momentos”.

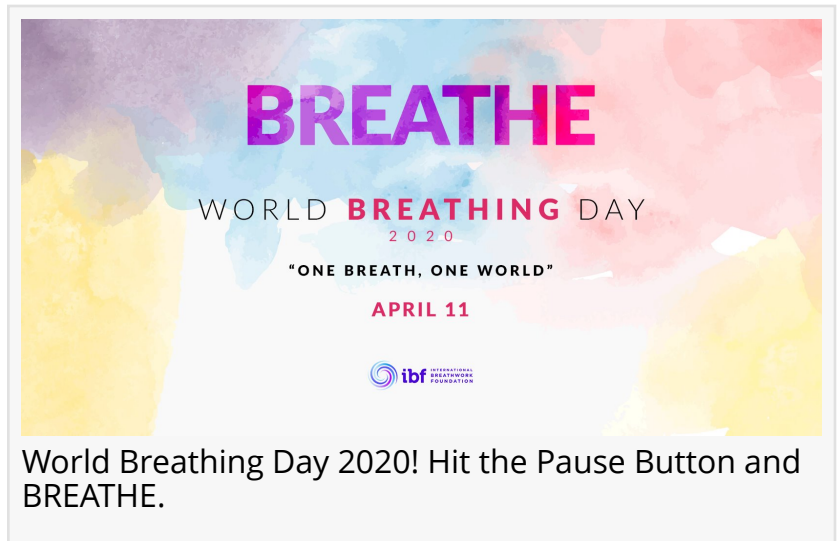
Algunos beneficios de la respiración consciente:

- Aumento de la inmunidad
- Gestión del estrés
- Prevención y liberación de trauma
- Mejora de la concentración
- Mejora de la autorregulación y gestión de hiperactividad
- Impacto positivo en el bienestar físico, mental, emocional y espiritual

“Respirando conscientemente creamos una postura para evitar futuros traumas” añade Rabia Hayek, co-fundador y visionario de Do As One y Omnibreath. “Se responsable pero no le tengas miedo al aire.”

Este año, el tema del Día Mundial de la Respiración es “RESPIRA”, que además nos recuerda que tenemos acceso ilimitado y gratuito a esta herramienta simple, natural y poderosa que sana nuestros cuerpos, calma nuestros nervios, relaja nuestras mentes, y crea una estabilidad emocional.

“En estos tiempos de caos y confusión, cuando no sabemos a donde acudir, la respiración siempre está allí” dice Marie-Therese Maurice, fundadora de One Minute for Earth. “Cuando interactuamos con ella conscientemente, nos guía rápida y fácilmente a un lugar de arraigamiento, paz, conexión y sanación”



¡Celebremos el 11 de abril que estamos vivos porque RESPIRAMOS!

Más información en: www.worldbreathingday.earth o contactar IBF en: worldbreathingday@ibfbreathwork.org

Para participar en el evento gratuito de 24h del Día Mundial de la Respiración, inscribirse en: www.facebook.com/groups/worldbreathingday

via el link <https://zoom.us/meeting/register/u5Ulf-Csqi8tDqUpUijh6QNbUTfkzkakmQ>

Para encontrar un evento virtual en una lengua o comunidad específica, dirigirse a: www.worldbreathingday.earth

Compartid contenido de vosotros, vuestros amigos y/o vuestro evento en Instagram o Twitter utilizando los hashtags:

#WorldBreathingDay #BreatheWBD

¡Por favor contarte! Cuantos más seamos respirando juntos conscientemente más podremos contribuir a un mundo sano y mejor.

Rabie Hayek
International Breathwork Foundation
+1 3104564388
[email us here](#)

This press release can be viewed online at: <http://www.einpresswire.com>

Disclaimer: If you have any questions regarding information in this press release please contact the company listed in the press release. Please do not contact EIN Presswire. We will be unable to assist you with your inquiry. EIN Presswire disclaims any content contained in these releases. © 1995-2020 IPD Group, Inc. All Right Reserved.