

# Día Mundial de la Respiración 2025

*Día Mundial de la Respiración 2025*

BARCELONA, SPAIN, March 18, 2025 /EINPresswire.com/ -- Día Mundial de la Respiración 2025: Únase a millones de personas en todo el mundo para reconectarse y respirar juntos el 11 de abril 2025 en inglés y el día 12 de Abril en español



La International Breathwork Foundation ([IBF](#)) La Fundación Internacional de la Respiración une a la comunidad global en la celebración del poder de la respiración consciente

Elige el día 11 de abril en inglés y el 12 de abril en español, unirte a personas de todos los

“

El tema de este año, 'Reconectarse y respirar juntos', representa nuestro compromiso compartido con la reconexión humana, cultivando el bienestar personal y magnificando la unidad global.”

*Rabie Hayek | El director mundial de respiración*

rincones del mundo para celebrar el Día Mundial de la Respiración, un evento anual que promueve el poder transformador de la respiración consciente y la unidad a través de la respiración. Organizado por la International Breathwork Foundation (IBF), el tema de este año, "Reconectarse y respirar juntos", convoca a los participantes de todo el mundo a unirse para reconectarse con ellos mismos, con los demás y con el mundo natural a través del acto simple pero profundo de la respiración consciente compartida.

Desde talleres y sesiones guiadas dirigidas por destacados practicantes de la respiración hasta eventos transmitidos

en vivo y debates interactivos, el Día Mundial de la Respiración 2025 ofrece una forma accesible de experimentar el poder transformador de la respiración consciente. Tanto los estudios como las tradiciones mundiales han demostrado desde hace mucho tiempo que la respiración intencional reduce el estrés, mejora la concentración y fomenta la curación y una mayor resiliencia emocional. Mientras el mundo se enfrenta a desafíos cada vez más complejos, este evento es una invitación a hacer una pausa, reconectarse y aprovechar el poder eterno de la respiración.

El director mundial de respiración, Rabie Hayek junto con su equipo comparte: "El tema de este año, 'Reconectarse y respirar juntos', representa nuestro compromiso compartido con la reconexión humana, cultivando el bienestar personal y magnificando la unidad global. La respiración es el lenguaje universal que nos une a todos; nos conecta con nosotros mismos y con los demás, trascendiendo las fronteras culturales, religiosas y geográficas".

Cómo participar en el Día Mundial de la Respiración:

- Asiste a eventos locales: busca reuniones presenciales en ciudades de todo el mundo, donde las comunidades se reunirán para practicar técnicas de respiración consciente guiadas por profesionales experimentados en el trabajo de la respiración.

- Únete a sesiones virtuales: participa desde cualquier parte del mundo en sesiones en línea dirigidas por reconocidos trabajadores de la respiración, que guiarán ejercicios grupales diseñados para calmar, centrar y energizar.

- Participa en las campañas de redes sociales del #DíaMundialDeLaRespiración: comparte tu experiencia, conéctate con otras personas y difunde la conciencia sobre el impacto de la respiración consciente en el bienestar mental, físico y emocional.

Tanto si eres nuevo en el trabajo con la respiración como si eres un practicante experimentado, el Día Mundial de la Respiración invita a todos a descubrir el poder de respirar juntos en nuestra unidad compartida. Para obtener más información sobre los eventos programados, inscribirse en sesiones en línea o unirse a reuniones locales, visite IBF, siga el hashtag (etiqueta) oficial #WorldBreathingDay en las redes sociales.

Contáctenos si desea recibir apoyo para crear su evento Día Mundial de la Respiración DMS EN VIVO. Estaremos encantados de brindarle apoyo.

Acerca de la International Breathwork Foundation (IBF):

Fundada en 1994, la IBF es una organización mundial sin fines de lucro dedicada a generar conciencia sobre los beneficios de la respiración consciente. A través de investigaciones, eventos y una amplia membresía de trabajadores de la respiración en todo el mundo, la IBF tiene como objetivo fomentar el bienestar personal y colectivo en todas las culturas y continentes.

El 11 de abril y/o el día 12 de abril, desde donde sea que estés, ¡RECONNECTÉMONOS y RESPIREMOS juntos!

- Algunos de los beneficios de la respiración consciente:

- Es una herramienta maestra para el manejo del estrés y la regulación del sistema nervioso
- Crea una mayor vitalidad y sensación de salud y un bienestar fortalecido
- Ayuda a regenerar las capacidades respiratorias después de problemas de

salud/recuperaciones

- Apoya una mayor inmunidad
- Libera y previene traumas
- Enseña una mejor autorregulación general y el manejo de la hiperactividad
- Crea una mejor concentración de inmediato
- Amplifica la unidad y hace que la unificación sea un sentimiento visceral
- Sensibiliza a las personas a la unidad compartida de la humanidad con prácticas simples
- Fomenta un impacto positivo en el bienestar físico, mental, emocional y espiritual
- Respirar juntos crea estados de flujo, paz y armonía
- Nos enseña un camino para cultivar la paz y compartirla en nuestras comunidades

¡Comparte y organiza eventos en tu parte del mundo para generar conciencia sobre este gran poder GRATUITO! Cuantos más respiremos juntos de manera consciente, más contribuiremos a un mundo mejor y más saludable.

[Regístrate AQUÍ](#) para el evento de Zoom en español el 12 de abril.

Síguenos en [Facebook](#)

Más información en IBF Website

Contáctanos en: [WorldBreathingDay@ibfbreathwork.org](mailto:WorldBreathingDay@ibfbreathwork.org)

Publica fotos y videos de ti mismo, tus amigos y/o tu evento en Instagram y Twitter usando los hashtags: #WorldBreathingDay #BreatheWBD

Este comunicado de prensa invita a la participación mundial y destaca el tema unificador de "Reconectarnos y respirar juntos", enfatizando cómo el Día Mundial de la Respiración puede tener un impacto positivo en los participantes y en la sociedad en general.

Eva Molina Figueres

International Breathwork Foundation

[WorldBreathingDay@ibfbreathwork.org](mailto:WorldBreathingDay@ibfbreathwork.org)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[YouTube](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/794738898>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2025 Newsmatics Inc. All Right Reserved.