



# **FUNDAMENTOS DE LA RESPIRACIÓN**



**SÁBADO 21 DE MARZO  
2026**  
**9:30 A 13:30 / 15:00 A 19:00**

# DESCUBRIENDO LA RESPIRACIÓN

Cuando pensamos en cuidar nuestra salud solemos mirar primero a la alimentación, al sueño o al ejercicio físico... pero casi nunca a cómo respiramos. Sin embargo, la respiración acompaña cada instante de nuestra vida: unas 20.000-22.000 veces al día nuestro cuerpo inspira y espira sin que le prestemos atención.

La manera en la que respiramos influye directamente en tres dimensiones clave:

Nuestra fisiología (energía, tensión muscular, digestión, sistema inmune),

·Nuestras emociones (ansiedad, calma, confianza),

·Y nuestra mente (concentración, claridad, calidad del sueño).

Este curso básico de Breathing Academy es una jornada completa para empezar desde cero: comprender qué es una respiración eficiente y aprender, paso a paso, cómo transformar un acto automático en una herramienta consciente de salud, bienestar y rendimiento. A través de explicaciones claras y muchas prácticas guiadas, te invitamos a reconectar con este “superpoder” que llevas contigo desde que naciste: tu respiración.



# OBJETIVOS:

Al finalizar el día habrás:

- Comprendido por qué la respiración es un pilar básico de la salud y qué impacto tiene en tu cuerpo, tus emociones y tu mente.
- Descubierto los tres pilares de la respiración según Breathing Academy:
  - Ventilación: la mecánica y el movimiento respiratorio.
  - Bioquímica respiratoria: oxígeno, dióxido de carbono y óxido nítrico.
  - Sistema nervioso autónomo: cómo la respiración modula tu estado interno.
- Experimentado técnicas sencillas para aumentar tu vitalidad, gestionar mejor el estrés, mejorar la concentración y favorecer el sueño.
- Aprender a observar y evaluar tu propia respiración, detectando patrones poco eficientes y primeras estrategias para mejorarlo.
- Probar recursos respiratorios aplicados a tu día a día: antes de dormir, en momentos de tensión, al entrenar, al comunicarte o cuando necesitas recuperar energía.
- Aprender los conceptos básicos para la mejora del rendimiento.



# PROGRAMA DEL DÍA

---

## **MÓDULO 1 - Descubriendo tu respiración**

- Qué significa “respirar bien”.
- Autoevaluación básica de tu respiración.
- Los 3 pilares de la respiración.

## **MÓDULO 2 - Cinética respiratoria: anatomía y mecánica**

- Diafragma, caja torácica y musculatura respiratoria.
- Inspiración / espiración y tipos de respiración.
- Ejercicios para sentir y mejorar el movimiento respiratorio.

## **MÓDULO 3 - Bioquímica respiratoria**

- Del aire a la célula: oxígeno y CO<sub>2</sub>.
- Buteyko: respirar menos puede ser más eficiente
- Óxido nítrico y respiración nasal vs bucal.
- Prácticas de tolerancia al CO<sub>2</sub> y respiración nasal.

## **MÓDULO 4 - Respiración y sistema nervioso autónomo**

- Simpático y parasimpático: acelerador y freno.
- Estrés, calma y cambios en la respiración.
- Ejercicios de regulación y coherencia respiratoria sencilla.

## **MÓDULO 5 - Respiración para la vida diaria**

- Estrategias respiratorias para sueño, digestión y dolor.
- Uso de la respiración antes de reuniones o situaciones exigentes.
- Secuencias cortas (2-5 min) listas para usar.

## **MÓDULO 6 - Respiración, movimiento y rendimiento (básico)**

- Claves de la respiración en el esfuerzo.
- Sincronizar respiración y movimiento en el día a día y ejercicio moderado.

## **MÓDULO 7 - Integración y plan personal**

- Repaso de los conceptos clave del día.
- Tu “mapa respiratorio”: fortalezas y puntos a mejorar.
- Plan de práctica de 21 días y dudas finales.

# A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este curso está pensado para:

- Personas que quieren mejorar su salud y bienestar a través de herramientas naturales.
- Personas que sienten estrés, fatiga, problemas de sueño o falta de foco y buscan recursos prácticos para el día a día.
- Profesionales del movimiento y la salud (entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas, profes de yoga/Pilates, sanitarios, etc.) que quieren integrar la respiración en su trabajo con clientes o pacientes.
- Deportistas y personas activas que desean optimizar recuperación y rendimiento desde la respiración, pero empezando por los fundamentos.

**No necesitas experiencia previa en técnicas respiratorias; solo curiosidad y ganas de experimentar.**



# METODOLOGÍA Y ENFOQUE BREATHING ACADEMY

**Breathing Academy nació en Annecy (Francia) como el primer instituto dedicado específicamente a la formación en respiración, con la misión de colocar la respiración en el centro del funcionamiento humano.**

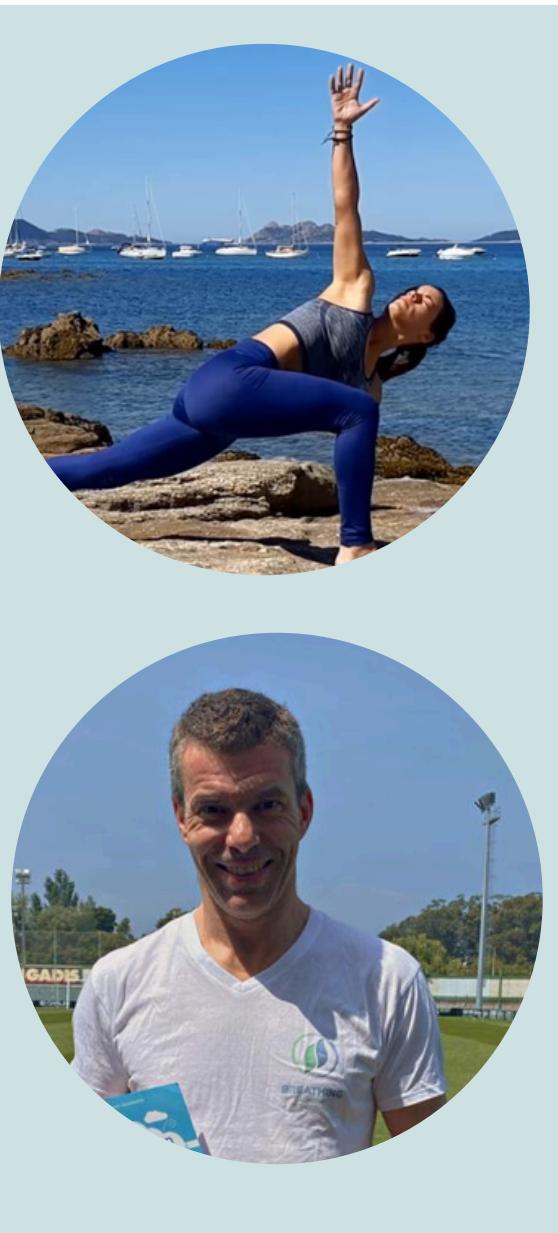
**Nuestro enfoque se basa en:**

- **Visión integral y transversal:** combinamos anatomía, fisiología, bioquímica y sistema nervioso con una mirada práctica y aplicada, alejados de dogmas y métodos cerrados.
- **Aprendizaje experiencial:** cada bloque teórico se acompaña de prácticas guiadas para que sientas en tu propio cuerpo lo que estás aprendiendo.
- **Tres pilares de trabajo:**
  - Ventilación (cinética respiratoria):** cómo se mueve tu caja torácica, tu diafragma y el resto de la musculatura respiratoria.
  - Bioquímica respiratoria:** uso eficiente de O<sub>2</sub>, tolerancia al CO<sub>2</sub> y papel del óxido nítrico.
  - Sistema nervioso autónomo:** teoría polivagal, estados de calma/alerta y cómo la respiración los modula.

**Aplicación directa:** todas las técnicas que se enseñan pueden utilizarse al día siguiente en la vida real: en casa, en el trabajo, en la práctica deportiva o en consulta.

**Este curso es educativo y preventivo. No sustituye una valoración médica ni un tratamiento sanitario, pero puede complementar el trabajo terapéutico en marcha.**

# PROFESORADO DEL CURSO



## **SARA ALONSO GUNTÍN**

- Doctoranda en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Instructora Breathing Academy
- Instructora Buteyko Advanced
- Especialista en cadenas musculares y fascia
- Osteópata
- Especializada en entrenamiento personal y diversidad funcional.

## **JOAN BARNADA RODRÍGUEZ**

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Instructor Breathing Academy
- Instructor Buteyko Advanced
- Especializado en alto rendimiento deportivo



**BREATHING**  
ACADEMY

# SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN

**LUGAR DE CELEBRACIÓN:**

**CENTRE PONT DE LA FUNDACIÓ ISIDRE  
ESTEVE, EN EL CAR DE SANT CUGAT.**

**FECHA: SÁBADO 21 DE MARZO.**

**PRECIO: 195 € POR PERSONA.**

**INCLUYE: FORMACIÓN PRESENCIAL,  
MATERIAL DE APOYO Y PROPUESTA DE  
PLAN DE PRÁCTICA DE 21 DÍAS.**

**MÁS INFO:**

**INFO@FITCENTROPONTE.COM  
634539299**

**CLICA AQUÍ PARA INSCRIBIRTE**  
**PLAZAS LIMITADAS POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN**