

Técnicas de Respiração

(Presencial, Online ou Híbrido)

Curso prático e experiencial focado em diversas técnicas de respiração consciente para reduzir stress, ansiedade e melhorar o bem-estar físico e mental.

OBJETIVOS

- Reduzir rapidamente os níveis de stress e ansiedade
- Melhorar o controlo emocional
- Aumentar a oxigenação e energia
- Melhorar a concentração e clareza mental
- Promover relaxamento profundo



Público-Alvo

- Profissionais, pais, pessoas com ansiedade e qualquer pessoa interessada em ferramentas de e regulação emocional.

Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Fisiologia da respiração
- Respiração diafragmática
- Técnicas 4-7-8, Box Breathing e Respiração Alternada
- Respiração para gestão de emoções
- Integração das técnicas no dia a dia