



Estudio piloto de caso único de validación de la psicoterapia postural, respiratoria y nutricional ® en la deshabituación al tabaco

Es un gran honor para nosotros presentaros lo que durante cuatro años ha sido un sueño y que al final se ha hecho realidad: el **proyecto de I+D para validar científicamente la metodología de trabajo de Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració**, basada en las bondades de una buena praxis postural, respiratoria y nutricional para nuestros procesos cognitivos (sistema límbico y neocórtex), lugar donde habitan la memoria y las emociones y por supuesto donde se gestan las adicciones como la de fumar.

TRABAJA TU POSTURA CORPORAL y trabajarás tu salud mental y emocional

- M. Angels Farreny -



Postura incorrecta: La víctima
Foto: Natura Respira 3.0



Postura correcta: La actitud
Foto: Natura Respira 3.0

Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració.
Copyright © 2015 - todos los derechos reservados
www.naturarespira.eu

¿Qué es lo que genera nuestras adicciones y nos aleja de nuestra íntima serenidad?

EL MIEDO AL DES-AMOR

¿Qué es aquello que tanto queremos, que nos cuesta verbalizar, e incluso reconocer?

EL AMOR



Todos buscamos Amor y todos enfermamos por su carencia, por nuestra desconexión de esta fuente de energía, que es la más poderosa que existe y la más sanadora.

Los niños pequeños están conectados a dicha fuente, a pesar de que en el vientre de la madre hayan vivido todo lo contrario (la Epigenética), ellos nacen con dicha conexión. Al ir creciendo, van repitiéndose los **actos de desconexión** con la fuente: regañinas, castigos, órdenes, penurias económicas, desatención emocional por parte de los progenitores, abusos de poder de los adultos, y un largo etcétera que sirve para reforzar la desconexión con la fuente original. Dicho de otro modo, **detrás del hábito de fumar se esconde la angustia o el miedo a perder**, y fumar ayuda a calmar dichas emociones. Así pues,

la adicción no está en fumar, sino en la angustia o el miedo a perder, el des-amor.

Estos **patrones, que repetimos sin ser conscientes de ello**, son la **causa de adicciones** como la que vamos a tratar en el proyecto de investigación liderado por Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració y el Dr. Manuel Gracia, Psicólogo Clínico de la UDG:

Vamos a desprogramar la adicción al tabaco

Durante dos semanas trabajaremos con **siete personas fumadoras** que han adquirido el compromiso de dejar de fumar y quieren aprender a **transformar su angustia en serenidad**, limpiando de toxinas su cuerpo y liberando energía restrictiva para generar nuevos hábitos de creatividad y espacios donde lo imposible se transforme en posible.

MÁS INFORMACIÓN:

Lugar: Castell de Sant Mori
Marquesa de Sant Mori s/n - Sant Mori (Girona)



Fechas: Del 1 al 14 de junio

Precio: Gratuito



Equipo:

- **Dr. Manuel Gracia**, Psicólogo clínico de la Universitat de Girona
- **M. Angels Farreny**, psicoterapeuta postural, respiratoria y nutricional. Fundadora de "Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració".
- **Miriam Marcet**, profesora de voz y cuerpo de Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració y actriz.
- **Alejandro Toledano** y **Gloria Escorihuela**, estudiantes del postgrado de "Entrenador/a de respiración y liderazgo" de Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració.

Participantes:

Ingrid Rubio (actriz), Esperanza Cruz (estilista), Antonio Izquierdo (bailarín), Sonia Luna (artista artesana), Miquel y Laura.

Colaboradores:



Biosupermercado Nana Figueres:

Su dietista realizará los menús de desintoxicación para nosotros.

Contacto:

Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració
secretaria@naturarespira.eu