



The breathing forest

Participantes

1-30

Recorrido

de 1 a 3 km

Duración

1 a 1,5h

Nivel de desconexión



Inspirar y expirar. Parece cosa fácil y lo hacemos casi siempre sin pensar, de forma automática, sin ni por un momento pararnos a dar la importancia que merece este acto que tanto nos da.

Sin la respiración no hay vida. Pero al no haber dado importancia a este acto y no haber aprendido a hacerlo correctamente, en muchas ocasiones respiramos mal. Si lo has leído bien, respiramos mal y esto conlleva problemas en nuestro día a día.

Objetivos

- Aprender técnicas y herramientas de bienestar.
- Autoconocimiento y vinculo del grupo-
- Conectar con el equipo y la naturaleza.

*Actividad ideal para equipos que trabajan bajo mucha presión y necesitan herramientas directamente aplicables en sus jornadas de trabajo.

En esta ocasión, de la mano de un experto en respiración haremos un viaje a través del bosque y el mundo vegetal para volver a una respiración que nos facilite y proporcione bienestar en cada uno de los momentos de nuestro día a día.

Gracias a esta experiencia los participantes van a conocer técnicas aplicables a su vida y con total seguridad estas técnicas pueden cambiar las rutinas estresantes de cada uno de ellos.

Si queréis regalar una experiencia de valor a vuestro equipo sin ninguna duda, esta os la van a agradecer.

Programa

- 0.00h Presentación y alianza
- 0.15h Inicio paseo
- 1:00h Dudas y opiniones
- 1:30h Final de la actividad

