



ACTIN BALANCE



CONOCE MÁS



Linktree*



ACTIN BREATH

*"RESPIRA PROFUNDO, SUELTA EL CONTROL Y ENCUENTRA EN
CADA INHALACIÓN LA PAZ QUE TU CUERPO Y MENTE
NECESITAN. EL PODER DE TU BIENESTAR ESTÁ EN TU
RESPIRACIÓN."*

ACTIVA TU BALANCE

MUCHO MÁS QUE BREATHWORK

EN **ACT IN BREATH** EXPERIMENTARÁS UN VIAJE SENSORIAL DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

VIVE UNA EXPERIENCIA ÚNICA:

- NEUROCIENCIA APLICADA PARA HACKEAR LA MENTE
- RESPIRACIÓN CONCIENTE
- VIAJE SENSORIAL DE SONIDOS BINAURALES (CON AURICULARES)
- TRABAJO SOMÁTICO

*CONÓCETE, CONECTA Y CREA TU NUEVA VERSIÓN.
¿ESTÁS LISTO?*



SI AÚN NO CONOCES EL BREATHWORK TE DEJARÁ ALUCINADO...

EN ACT IN BREATH TRABAJAMOS LA RESPIRACIÓN CONCIENTE CONECTADA A TRAVÉS DE FRECUENCIAS, SONIDOS BINAURALES, MÚSICA 432HZ, SONIDO 8D, MEDITACIÓN Y PNL. CREAMOS UN ESPACIO PARA QUE CONECTES CONTIGO A TRAVÉS DE AURICULARES INALÁMBRICOS .

APRENDE EL ARTE DE LA RESPIRACIÓN EN DONDE PUEDES EXPERIMENTAR:

- EMPODERAMIENTO
- MAYOR ENFOQUE MENTAL Y CLARIDAD
- CREATIVIDAD
- LIBERACIÓN DE TOXINAS
- RELAJACIÓN PROFUNDA
- REGULA TU SISTEMA NERVIOSO
- REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
- LIBERACIÓN EMOCIONAL
- MAYOR CONEXIÓN INTERIOR
- MEJORA FÍSICA, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL
- ACCEDE A ESTADOS ALTERADOS DE CONCIENCIA
- LIBERA TODO TU POTENCIAL



¿QUÉ ES ACT IN BREATH?

ACT IN BREATH ES LA RAMA ESPECIALIZADA DE ACT IN BALANCE DEDICADA EXCLUSIVAMENTE AL PODER TRANSFORMADOR DEL BREATHWORK. A TRAVÉS DE TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE, COMBINADAS CON NEUROCIENCIA, SONIDO Y TRABAJO SOMÁTICO. OFRECEMOS UNA EXPERIENCIA ÚNICA Y PROFUNDA QUE PERMITE A LAS PERSONAS DESBLOQUEAR SU POTENCIAL INTERIOR, MEJORAR SU BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO, Y RECONECTAR CON SU ESENCIA. ADEMÁS, DE TENER ACCESO A ESTADOS DE ALEGRÍA Y PAZ A TRAVÉS DEL PODER DE TU RESPIRACIÓN.

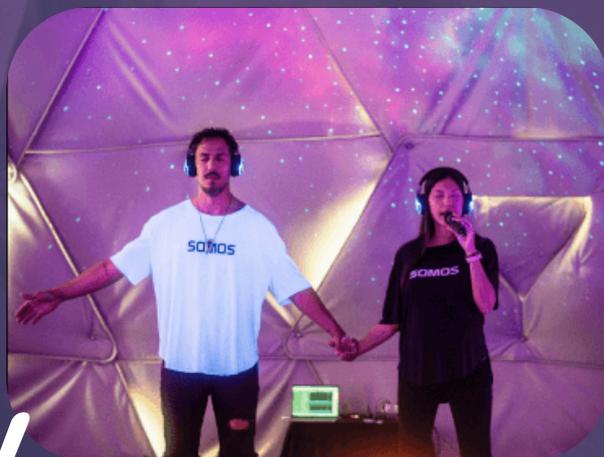
NUESTRA FILOSOFÍA

EN ACT IN BREATH CREEMOS QUE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE ES UNA HERRAMIENTA PODEROSA PARA TRANSFORMAR LA VIDA DE LAS PERSONAS. CON CADA RESPIRACIÓN, ACCEDEMOS A NUESTRA INFORMACIÓN INTERNA Y DESBLOQUEAMOS NUESTRO SUBCONSCIENTE, LO QUE NOS PERMITE SANAR, LIBERAR EMOCIONES Y CREAR NUEVOS ESTADOS DE BIENESTAR.



¿QUÉ ES EL BREATHWORK?

EL BREATHWORK ES UNA PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN CONTROLADA QUE, A TRAVÉS DE SU REPETICIÓN CONSCIENTE, PERMITE MODIFICAR ESTADOS FÍSICOS, MENTALES Y EMOCIONALES. ESTA TÉCNICA ESTÁ DISEÑADA PARA CALMAR LA MENTE ANALÍTICA (NEOCÓRTEX) Y ACCEDER A ÁREAS MÁS PROFUNDAS DEL CEREBRO, GENERANDO CAMBIOS POSITIVOS EN NUESTRO BIENESTAR. NO ES NECESARIO TENER EXPERIENCIA PREVIA SOLAMENTE LA VOLUNTAD DE QUERER HACER EL TRABAJO POR TI, DEJARTE GUIAR Y ABIRTE AL PROCESO.



BENEFICIOS DE ACT IN BREATH

- EMPODERAMIENTO PERSONAL: MEJORA LA CONFIANZA Y EL SENTIDO DE CONTROL SOBRE LA VIDA.
- AUMENTO DE LA CREATIVIDAD: FACILITA EL ACCESO A IDEAS FRESCAS Y NUEVAS PERSPECTIVAS.
- REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO: AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS, ESTABILIZAR EMOCIONES Y MEJORAR LA SALUD MENTAL.
- MEJORA FÍSICA Y EMOCIONAL: LIBERA TOXINAS, REDUCE LA ANSIEDAD Y MEJORA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL.



¿CÓMO ES UNA SESIÓN DE BREATHWORK?

LA SESIÓN SE LLEVA A CABO ACOSTADOS SOBRE UN MAT DE YOGA CON LOS OJOS CERRADOS Y CON AURICULARES INALÁMBRICOS QUE NOSOTROS TE BRINDAMOS. INICIAMOS EXPLICANDO LA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN QUE REALIZAREMOS DURANTE LA SESIÓN.

TE GUIAREMOS Y ACOMPAÑAREMOS DURANTE TODA LA SESIÓN PARA QUE PROFUNDICES EN TU PROCESO PERSONAL. NO ES MAGIA, ES UN PROCESO FISIOLÓGICO QUE SE DA EN EL CUERPO POR EL TIPO DE RESPIRACIÓN QUE UTILIZAMOS LO TE BRINDA EL ACCESO A LAS ONDAS CEREBRALES THETA EN DONDE ESTÁS ALERTA PERO ENTRAMOS A TU SUBCONSCIENTE. DE ESTA FORMA TIENES ACCESO DIRECTO A TODA TU INFORMACIÓN INTERNA QUE NECESITAS PARA SANAR, LIBERAR O CREAR.

¿CUÁNTO DURA LA SESIÓN?

1.5 HORAS



RECOMENDACIONES PARA LA SESIÓN

- USA ROPA CÓMODA Y UNA CHAMARRA O SWEATER (AL RESPIRAR PUEDE BAJAR LA TEMPERATURA CORPORAL)
- TRAE TU MAT DE YOGA Y SI QUIERES PUEDES TRAER UN ANTIFAZ (PERO NO ES NECESARIO)
- TRAE UNA BOTELLA DE AGUA
- IDEALMENTE NO COMAS 2 HORAS PREVIAS A LA SESIÓN Y DE PREFERENCIA COME ALGO LIGERO.
- NO CONSUMAS CAFÉ NI ALCOHOL 2 HORAS PREVIAS A LA SESIÓN
- TRAE UNA INTENCIÓN CLARA DE LO QUE QUIERES TRABAJAR ESTO AYUDARÁ A TU PROCESO PERSONAL.

CONTRAINDICACIONES DEL BREATHWORK:

- PROBLEMAS CARDIOVASCULARES NO CONTROLADOS (HIPERTENSIÓN)
- EPILEPSIA
- PROBLEMAS PSIQUIÁTRICOS GRAVES
- OSTEOPOROSIS
- PERSONAS CON ASMA QUE REQUIERAN INHALADOR

PREVIO A LA SESIÓN DEBES FIRMAR EL CONSENTIMIENTO INFORMADO.



ALEJANDRA CUEVAS

WELLNESS COACH

INFORMACIÓN PROFESIONAL

Soy una apasionada del desarrollo integral del ser, del wellness y de la expansión de la conciencia. Durante los últimos cinco años, me he sumergido en el fascinante mundo del bienestar, explorando diversas herramientas, metodologías y filosofías bajo la guía de grandes maestros y mentores. Este viaje de aprendizaje y autoconocimiento ha sido transformador, revelándome el poder de las prácticas para lograr cambios sostenibles a lo largo del tiempo. He experimentado en carne propia que el verdadero cambio ocurre de adentro hacia afuera, y mi pasión es compartir mi experiencia para que otros puedan vivir el poder de la transformación personal.

CERTIFICACIONES

- Certificación de Breathwork & Neurociencias por BreathACT: Escuela Española miembro de la IBF International Breathwork Foundation.
- Certificación en Access Consciousness (Terapia energética) por Haru Escárcega.
- Certificación Internacional en Coaching Ontológico por el Proceso MMK de Alejandra Llamas.
- Certificación en Coaching Ejecutivo por la ICF e IMPEL México.
- Certificación en QLT y Física Cuántica Programa basado en "The Work" de Byron Katie. Programa de Mariana Fresnedo. (Actualmente Estudiando)
- Certificación en Yoga por Atma Yoga Center México (200 hrs)
- Inmersión en Meditación por Atma Yoga Center (50 hrs)
- Certificación en Yoga Vinyasa por Akenara México (75 hrs)
- Diploma en Yoga Tradicional por Mukta Yoga México (50 hrs).
- Practicante de Mysore Ashtanga Yoga por 2 años





**ACTIN
BREATH**

CONOCE MÁS



Linktree*