

LUDICLAB  
RESPIRACIÓN CONSCIENTE CONTINUA

SANA DE DENTRO A FUERA

**VIBRA + ALTO**

# LA RESPIRACIÓN COMO TERAPIA

## GUIA DE PRESENTACIÓN

1. Descubre la propuesta
2. ¿HRC?
3. Participantes - ¿A quién va dirigido?
4. Proceso
5. Opciones - Necesidades- Presupuesto
6. Beneficios para los participantes
7. ¿Quién hay detrás?
8. Contacta

## DESCUBRE LA PROPUESTA

Proceso de 10 sesiones.

Duración: 30 h

Sesiones semanales de 3 h

## VIBRA+ALTO

- Programa Holístico que utiliza patrones de respiración como base de su desarrollo.
- Proceso experiencial para desbloquear traumas almacenados en la información genética. Traumas de la infancia, creencias limitantes, patrones familiares, miedos e inseguridades, ...

# RESPIRALO...





# ¿HRC?

## HIPNO-RESPIRACIÓN-CONECTIVA

**Te resumo una experiencia en la que entrarás muy profundo y muy rápido**

Combinamos diferentes procesos de respiración, permitiéndonos alcanzar un nivel elevado de consciencia y acceder a información almacenada en nuestra memoria celular.

La respiración va liberando y disolviendo antiguos registros del subconsciente a través de un proceso de integración y de sanación.

**Al respirar con esta técnica dejamos aflorar las vivencias pasadas reprimidas, topamos con las creencias negativas asociadas que, traídas a la memoria, podemos trabajarlas y trascenderlas, rompiendo así con bloqueos y patrones repetitivos ...**

Cada programa trabaja con aspectos mentales, emocionales, espirituales y físicos para desbloquear traumas almacenados en nuestra información genética.

**Permitiendo hacer consciente esa información inconsciente.**

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este proceso está enfocado a todo tipo de personas interesadas en elevar sus niveles de consciencia, sanando las Heridas del Subconsciente.

Personas dispuestas a darse permiso y sanar de dentro a fuera. Trascendiendo la vergüenza, la culpa, la apatía, la pena, el miedo, la ira, el orgullo... Liberándose así y conectando con su esencia.

Alcanzando una alta vibración para poder materializar aquello en lo que se enfocan.

# PARTICIPANTES

## ¿TODO EL MUNDO PUEDE REALIZAR ESTAS SESIONES?

Casi todo el mundo.

En algunos casos existen posibles contraindicaciones y es mejor consultar a tu médico. Esto es porque la respiración tiene el potencial de provocar sentimientos intensos. Pueden surgir fuertes descargas físicas y emocionales, por eso no es recomendable para algunas personas.

Si tienes estos antecedentes, consulta con tu médico antes de hacer alguna práctica de respiración:

- Enfermedad cardiovascular.
- Angina de pecho.
- Infarto de miocardio.
- Alta presión sanguínea.
- Glaucoma.
- Desprendimiento de retina.
- Osteoporosis.
- Lesión o cirugía reciente.
- Antecedentes de ataques de pánico, psicosis o trastornos.
- Trastornos convulsivos.
- Antecedentes familiares de aneurismas.

# PARTICIPANTES



## SESIONES

1. LA VERGÜENZA
2. LA CULPA
3. LA APATÍA
4. LA PENA
5. EL MIEDO
6. EL DESEO
7. LA IRA
8. EL ORGULLO
9. EL CORAJE
10. EL AMOR
11. EXTRA COMUNICACIÓN AFECTIVA  
(Para las primeras inscripciones)

# PROCESO

## PRESENCIAL O VIRTUAL

El mismo proceso en dos formatos.

Decide cuál te conviene según tus necesidades.

Grupos de un máximo de 10 asistentes.

Los grupos se van formando según inscripciones.

## PRESUPUESTO

Proceso de 30 horas con un valor de 790€

**OMG! Primeros participantes 490€ + sesión extra**

## NECESIDADES

Darse permiso.

Una petición muy sencilla

que aportará mucho en tu proceso

¿OPCIONES?

¿PRESUPUESTO?

¿NECESIDADES?



# BENEFICIOS PARA LOS PARTICIPANTES

Te confieso que la lista es tan larga que no tiene fin...

La Respiración Consciente Conectada (RCC) nos proporciona liberar miedos, ansiedades, angustias, dolores, tensiones, conflictos, inseguridades, baja autoestima, o cualquier otra limitación...

Sumado al trabajo, la Hipno-Meditación, la Programación Neurolingüística, la Inteligencia emocional y el juego, lo llevamos a otro nivel, donde tú eres quien dominas la herramienta y puedes utilizarla según necesites.

Ahora te resumo alguno de ellos...



# BENEFICIOS PARA LOS PARTICIPANTES

ELIMINA TOXINAS  
MEJORA LA DIGESTIÓN  
FAVORECE EL CONTROL  
DEL PESO

TUS CÉLULAS SE OXIGENAN Y  
REJUVENECEN

INCREMENTA TU CAPACIDAD DE  
CONCENTRACIÓN, ENFOQUE Y  
PRODUCTIVIDAD



LIBERAS TRAUMAS QUE ESTÁN  
GRABADOS EN TUS CÉLULAS

REGULA EL CORTISOL

ELIMINA TENSIONES

REFUERZA EL CONTROL  
DE LA ANSIEDAD  
Y DEL ESTRÉS

MEJORA LA CALIDAD  
DEL SUEÑO

BRINDA MAYOR FUERZA Y  
SALUD A LOS PULMONES.

FAVORECE EL FUNCIONAMIENTO  
DEL SISTEMA NERVIOSO

REGULACIÓN EMOCIONAL





LudicLab

Me he formado en Coaching Lúdico, Programación Neurolingüística, Inteligencia Emocional, Respiración Consciente Continua, Comunicación y Oratoria, Música y movimiento, Arteterapia, Risoterapia, Arte Dramático, Dirección de actores, Pedagogía Teatral, Diseño, Escaparatismo... Siempre aprendiendo y aplicando lo aprendido en todos mis trabajos.

Tras más de 15 años en el mundo de la formación y del acompañamiento, disfruto con todos los sentidos ideando proyectos, creando experiencias para el autoconocimiento y la activación del potencial, facilitando y acompañando.

Generando y cuidando siempre la ecología del espacio para favorecer el desarrollo de cada actividad, potenciando todas las formas de expresión y nutriendo la comunicación asertiva y efectiva.

Cultivadora de curiosidad e investigación.

Feliz de jugar\* la vida.

\*Jugar.- Realizar cualquier acción con alegría, consciencia y presencia...

# ¿QUIEN HAY DETRÁS?

**AINHOA ARANA**

Facilitadora de procesos  
**ACTIVADORES DEL  
POTENCIAL.**

Te acompaño de una forma  
**LÚDICA, SENCILLA y  
EFECTIVA.**





# CONTACTA

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA

[info@ludiclab.net](mailto:info@ludiclab.net)

PERSONA DE CONTACTO

Ainhoa Arana

TELÉFONO

696 20 74 55



LudicLab