



## \*\*\*NUTRICIÓN PARA EL ALMA\*\*\*

### CURSO ONLINE DE RESPIRACIÓN PRESENTE MY BREATH

**FORTALEZCAMOS EL SISTEMA INMUNOLÓGICO  
CON NUESTRA PROPIA RESPIRACIÓN.**

**Presentadora: HISAKO SASANO (Chako)**

*Nacida en Nagasaki (Japón) y residente en España desde 1991.  
La única presentadora oficial del método de la respiración consciente My Breath  
que imparte clases online en castellano.  
(The My Breath Society of Japan: <https://www.mybreath.jp/>).*

Desde el momento que nacemos hasta que morimos,  
respiramos inconscientemente.

Sin embargo, cambiando tu forma de respirar conscientemente con  
8 técnicas del método *My Breath*, podrás conseguir:

1. Eliminar tensión o ansiedad en segundos con ***la técnica de relajación al instante.***
2. Mejorar tu concentración en el trabajo o estudios, aprender a ser dueño de tu vida y quitarte unos kilos con ***la técnica de contar.***
3. Reiniciar tu mente caminando con ***la técnica andante.***
4. Dormir relajado y profundamente, además de fortalecer tu sistema inmunológico con ***la técnica del peregrinaje.***
5. Calmar de inmediato emociones fuertes tales como el enfado o la ira con ***la técnica tranquilizante.***
6. Conseguir estabilidad emocional y mejorar la resistencia al estrés con ***la técnica en voz alta.***
7. Mejorar la capacidad de comunicarte con tu familia, amigos o compañeros del trabajo con ***la técnica de la armonía.***
8. Imaginar tus sueños y hacerlos realidad con ***la técnica de la visualización.***

*En mi curso online de respiración presente My Breath,  
aprenderás estas **8 técnicas en 16 sesiones.***

*Estas técnicas se convertirán en unas herramientas fiables y  
valiosas que te acompañarán y te asistirán en cualquier momento  
de tu vida.*

*En mi curso, aprenderás las técnicas, pero sin practicarlas diariamente,  
no podrás disfrutar de los maravillosos regalos del Método My Breath.  
Para que puedas ir aprovechando todos los beneficios de cada técnica,  
aplícalas en tu vida cotidiana y comparte las experiencias con  
tus compañeros de la clase y conmigo.*

*¡Te esperamos!*



**Presentadora: HISAKO SASANO (Chako)**

## **1)GRUPOS REDUCIDOS (máximo 6 personas)**

**Los lunes**

Horario: 19:00-20:30 CET

*\*Dependiendo del número de los participantes y del contenido de cada sesión, la duración puede oscilar entre 60 y 90 minutos.*

*\*Si no puedes asistir a una o varias sesiones, podrás recuperarlas en las siguientes semanas o en el próximo curso (tiene validez durante 1 año).*

## **C) Clases particulares para 1 persona (máximo 6 personas)**

*Puedes formar una clase con tu familia o amigos, o si lo prefieres, solo/a. Consúltame cuándo quieres empezar.*

## **2)APLICACIÓN NECESARIA**

ZOOM

*(te informaré del ID y la contraseña de la reunión al recibir*

*tu reserva con el pago)*

## **3)COSTE DEL CURSO**

**180 € (IVA INCL.)** para el curso completo con 16 sesiones, independientemente del número de participantes.

*(3,85 € serán donados a Unicef)*

## **4)RESERVA**

*Reserva tu plaza por email poniendo tu forma de pago*

*(se acepta transferencia, Paypal o Bizum).*

Hisako Sasano: [eschawanya@hotmail.com](mailto:eschawanya@hotmail.com)

## **5)POLÍTICA DE CANCELACIÓN**

*Cancelación hasta la segunda sesión: reembolsable el **50%**.*

*Cancelación después de la segunda sesión: **NO REEMBOLSABLE.***