

THE  
**BREATH**<sup>®</sup>  
ACT



# CERTIFICACIÓN PRESENCIAL

MUCHO MÁS QUE UNA FORMACIÓN

UNA EXPERIENCIA DE VIDA

UNA COMBINACIÓN ÚNICA DE  
TRANSFORMACIÓN PERSONAL,  
RESPIRACIÓN CONSCIENTE,  
NEUROCIENCIA, SONIDO Y TÉCNICAS  
DE LIBERACIÓN EMOCIONAL  
DONDE TE CONVERTIRÁS EN UN MÁSTER  
DE LA RESPIRACIÓN Y TRANSFORMARÁS  
TU VIDA.

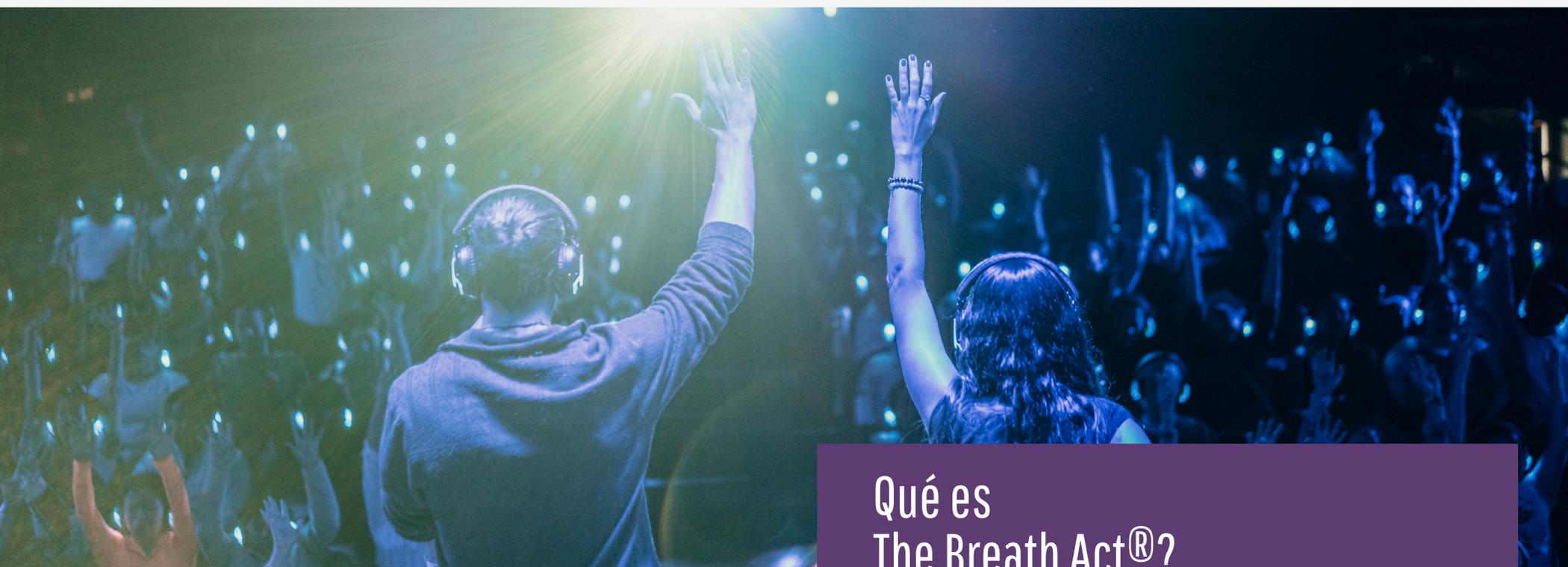
**MÉXICO**  
**RIVIERA MAYA**  
**21-27 MAYO**  
**7 DÍAS**

[WWW.THEBREATHACT.COM](http://WWW.THEBREATHACT.COM)

# RESPIRA



Fórmate en nuestra escuela y únete al equipo de Breath Actors que están expandiendo esta técnica y transformando vidas. Ya somos más de 300 facilitadores en el mundo.



## ¿QUIERES SER FACILITADOR DE THE BREATH ACT?

Si has descubierto el poder que tiene respirar de forma consciente y sientes la misma llamada que nosotros: Ayudar a otras personas a desbloquear su potencial humano o estás en el proceso de querer transformar tu vida, estás en el lugar correcto, sigue leyendo.

Te aseguramos que será una formación que marcará un antes y un después en tu vida, con una transformación real y profunda en ti y en la vida de tus clientes.

Ya somos más de 500 facilitadores de The Breath Act expandiendo el poder de la respiración consciente en muchos países del mundo.

## Qué es The Breath Act®?

En The Breath Act® trabajamos el desarrollo personal a través del poder de la respiración. Enseñamos el arte de respirar para el bienestar físico, mental, emocional y espiritual.

Con nuestro método único donde combinamos en profundidad el poder de la respiración consciente, con la neurociencia, el sonido y diferentes técnicas somáticas de liberación emocional y trabajo energético.

Una profunda técnica de liberación emocional, que a su vez nos permite conectar con todo nuestro potencial. Dando paso para crear, manifestar, ganar creatividad o acceder a estados alterados de conciencia.

Mucho más que una formación de Breathwork.

Es respiración consciente. Es neurociencia. Es sonido. Es meditación. Es sanación emocional. Es trabajo energético.

Es aprender toda una técnica con respaldo científico y desbloquear todo el potencial que tiene el ser humano con su propio cuerpo.

ES LA ÚNICA FORMACIÓN DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE EN ESPAÑOL TAN COMPLETA Y CON UN CONTENIDO TAN AMPLIO, QUE ADEMÁS, OFRECE APOYO DE MARCA.

# LA EXPERIENCIA



EN TU RESPIRACIÓN ESTÁ TU LIBERTAD DEL PASADO Y EL FUTURO Y TU CAPACIDAD DE ESTAR AQUÍ Y AHORA

Mucho más que una formación de Breathwork. Es una TRANS-FORMACIÓN.

Somos la ÚNICA escuela de Breathwork en Español que ofrece apoyo de marca, y que te facilita todo el contenido necesario para empezar a sostener tus propios eventos con éxito y monetizando. También la única formación de Breathwork en español tan completa y con un contenido tan amplio, con un método único que combina respiración consciente, con neurociencia aplicada, sonido y trabajo somático.

¡POR PRIMERA VEZ HACEMOS UNA CERTIFICACIÓN MÁS LARGA! DE 7 DÍAS... PARA QUE PUEDES PROFUNDIZAR AÚN MÁS Y DISFRUTAR DE UN LUGAR PARADISIACO

7 días de certificación presencial con alojamiento incluido en Resort de lujo 5 estrellas.

7 días donde vivirás un proceso de transformación personal muy profundo que marcará un antes y un después en tu vida, y de donde saldrás totalmente formado y capacitado para sostener tus propias sesiones de The Breath Act de diferentes formatos, individuales y grupales adaptándolo al sector en el que trabajas.

Más un follow up de 3 meses online donde resolveremos dudas y donde os seguiremos impartiendo otras masterclasses de interés para ganar más experiencia y conocimiento.



**TRANSFORMACIÓN  
PERSONAL**

**FORMACIÓN  
PRESENCIAL  
CERTIFICADA**

**7 DÍAS  
PRESENCIALES  
+ 3 MESES  
ONLINE**

**T H E  
B R E A T H W O R K  
A C T**

**ÚNICA ESCUELA  
EN ESPAÑOL  
QUE OFRECE  
APOYO DE MARCA**

**FORMACIÓN DONDE  
SALDRÁS  
TOTALMENTE  
CAPACITADO PARA  
MONETIZAR**

**TRABAJO  
INFORMADO  
DE TRAUMA**

# CONTENIDO



## ETAPA 1

- La ciencia de Breathwork
  - Qué es Breathwork
  - Historia de Breathwork
  - Usos y tipos de respiración
  - Descubrir tu tipo de respiración
  - Corrección de tu respiración
  - Respirar por la boca VS nariz
  - Breathwork y el sistema nervioso
  - Breathwork y el cerebro
  - La ciencia detrás de Breathwork
- Respiración consciente conectada
  - La técnica
  - Modalidades
  - El poder de la intención
  - Errores
  - Contraindicaciones
  - Respiración paradójica
  - Tetania
  - Resistencias, mecanismos de defensa
  - Efectos durante la sesión
  - Desbloqueo energético, tapping, toning, tacto
  - Grounding
  - Posibles efectos de una sesión y como manejarlos
- Respiración diaria



# CONTENIDO



## ETAPA 2

- Trabajo informado de trauma
  - Traumas de vida
  - Trauma y el cerebro
  - Respuestas frente al trauma
  - Retraumatización
  - Responsabilidad y profesionalidad
- Mochila emocional y cómo sanarla con Breathwork
  - Trabajo de sombras
  - Integración y equilibrio de luz y sombra
  - Creencias limitantes
  - Influencia perinatal
  - Niño interior
  - Como trabajar las emociones y traumas en Breathwork
- Breathwork para sanación
  - Cómo sanar traumas de nacimiento, niño interior y adolescencia
  - Sanación ancestral
  - Como reacondicionar tu cuerpo a una nueva mente con Breathwork
  - Liberación emocional
  - Breathwork para niños
- Modalidades de sesiones y como enfocarlas
- Breathwork con otras técnicas
  - Breahwork + cacao ceremony
  - Breathwork + sound healing
  - Breathwork + baño en hielo, The Ice Act®



# CONTENIDO



## ETAPA 3

### ● Breathwork 1 a 1

Breathwork para parejas

Sesiones grupales de Breathwork

Breathwork para mundo corporativo

Prácticas presenciales durante la formación de:

- Breathwork diario
- Breathwork con Cacao Ceremony y Sound Healing
- Breathwork + Baño en hielo
- Breathwork para activar glándula pineal
- Breathwork en parejas
- Breathwork para sanación emocional : niño interior, sanación ancestral, liberación de miedos y motor de cambio

### ● El facilitador

- Como sostener el espacio
- Boundaries, protecciones previas y post sesión
- Limpieza energética del espacio y del facilitador
- Prácticas de protección energética
- Ética profesional
- Cuestionarios de trabajo
- Vivir alineado con lo que transmitimos
- Seguro de responsabilidad civil y Waiver

### ● Workshops Online, funcionamiento

### ● Prácticas

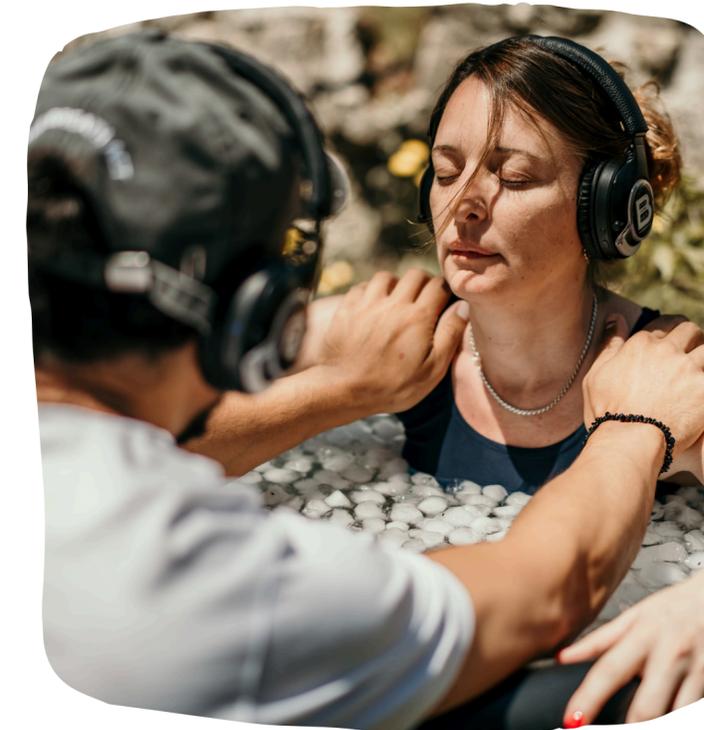


# CONTENIDO



## ETAPA 4

- **Breathwork y estados alterados de conciencia**
  - Ondas cerebrales y como trabajarlas
  - Glandula pineal y como ejercitarla con Breathwork
  - Reconocer estados alterados de conciencia durante una sesión
  - Activación de la energía Kundalini
- **Neurociencia aplicada**
  - Cómo crear una nueva realidad aplicando la neurociencia
  - Como lograrlo a través de la respiración consciente
  - Como introducimos la neurociencia en las sesiones de The Breath Act
- **El sonido**
  - Efectos e importancia del sonido en los procesos de transformación
  - Cimática
  - Uso de la sonoterapia
  - La fórmula de las playlists
  - Instrumentos complementarios
- Recursos de marketing y apoyo de The Breath Act
- Masterclass sonoterapia, uso de diapasones aplicado a Breathwork
- Masterclass neuropsicología aplicada con Lucas Casanova (online)
- Masterclass Tapping (técnica liberación emocional) (online)
- Masterclass sonido y energía (Innerdance) (Online)

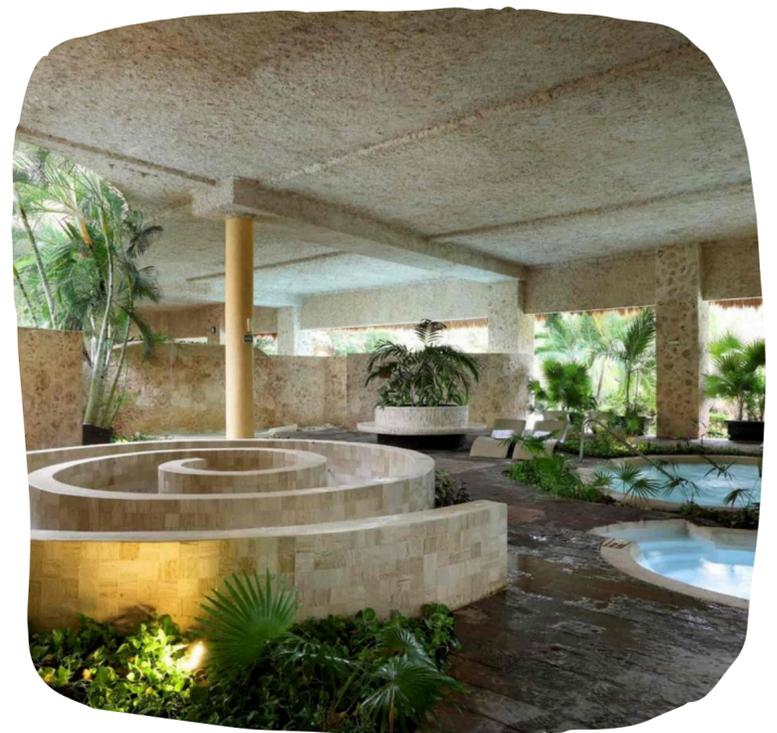
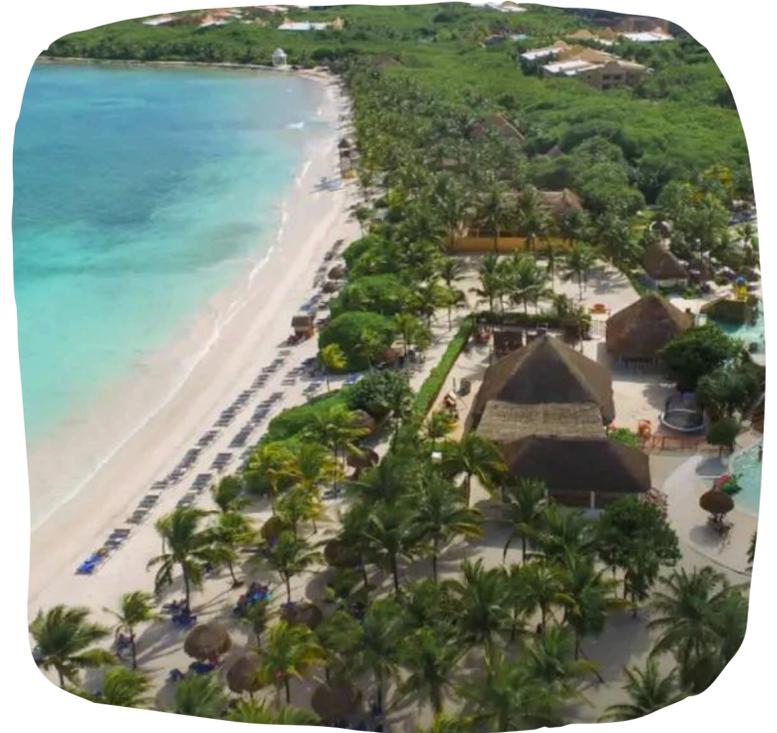


# ALOJAMIENTO



## ALOJAMIENTO EN RESORT TODO INCLUIDO 5 ESTRELLAS EN RIVIERA MAYA

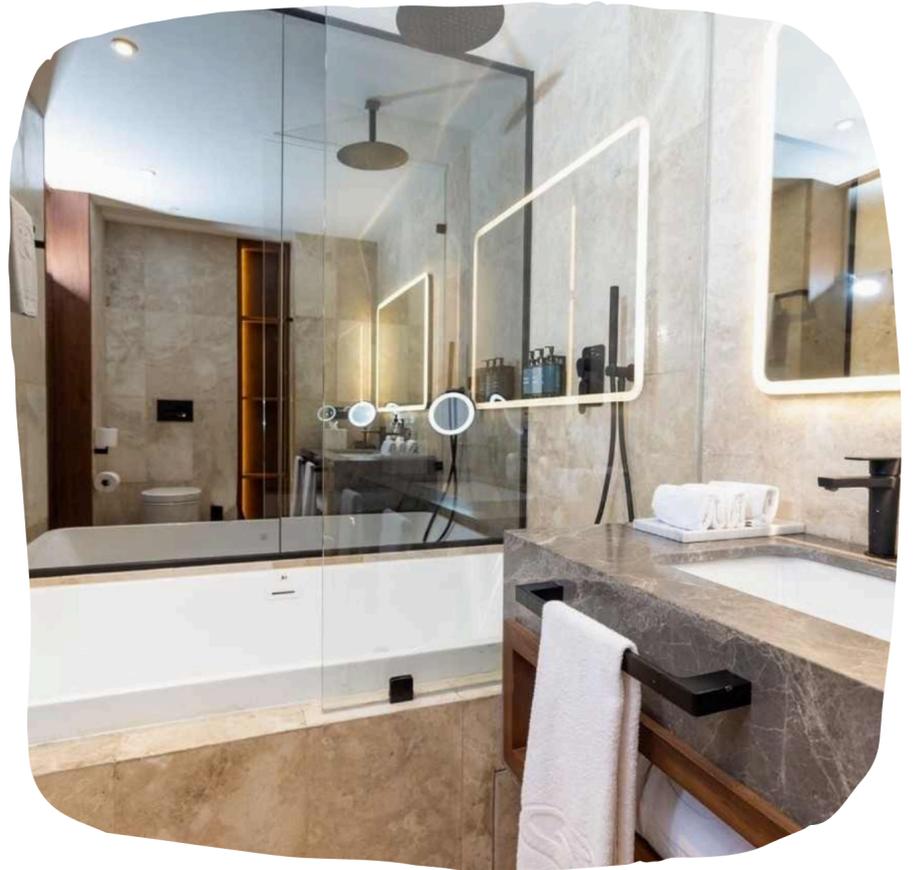
- vivirás 7 días (6 noches) en un Resort de lujo 5 \* con todo incluido en Riviera Maya.
- Grand Palladium Kantenah Resort & Spa. Acceso y disfrute de todo el hotel. Todo incluido.
- Hotel recién renovado. Todas las habitaciones son muy amplias. Compartidas de 2 plazas (camas individuales) con baño privado por habitación. Las habitaciones se van distribuyendo según orden de inscripción.
- Posibilidad de tener una habitación individual y/o alojarte con tu familia y que ellos disfruten de unas vacaciones mientras tu te formas. Ambas opciones pagando un suplemento.
- Reconecta con la naturaleza en un bosque tropical y exuberante en una playa de arena blanca en el caribe.
- Instalaciones: wifi, gran variedad de áreas comunes, diferentes piscinas, sala de actividades y spa. Acceso a una gran variedad de restaurantes con todo tipo de cocina y adaptado a todas las dietas. Comida disponible 24 horas.
- Ubicado a 86km del aeropuerto internacional de Cancún y a 73km del aeropuerto de Tulum



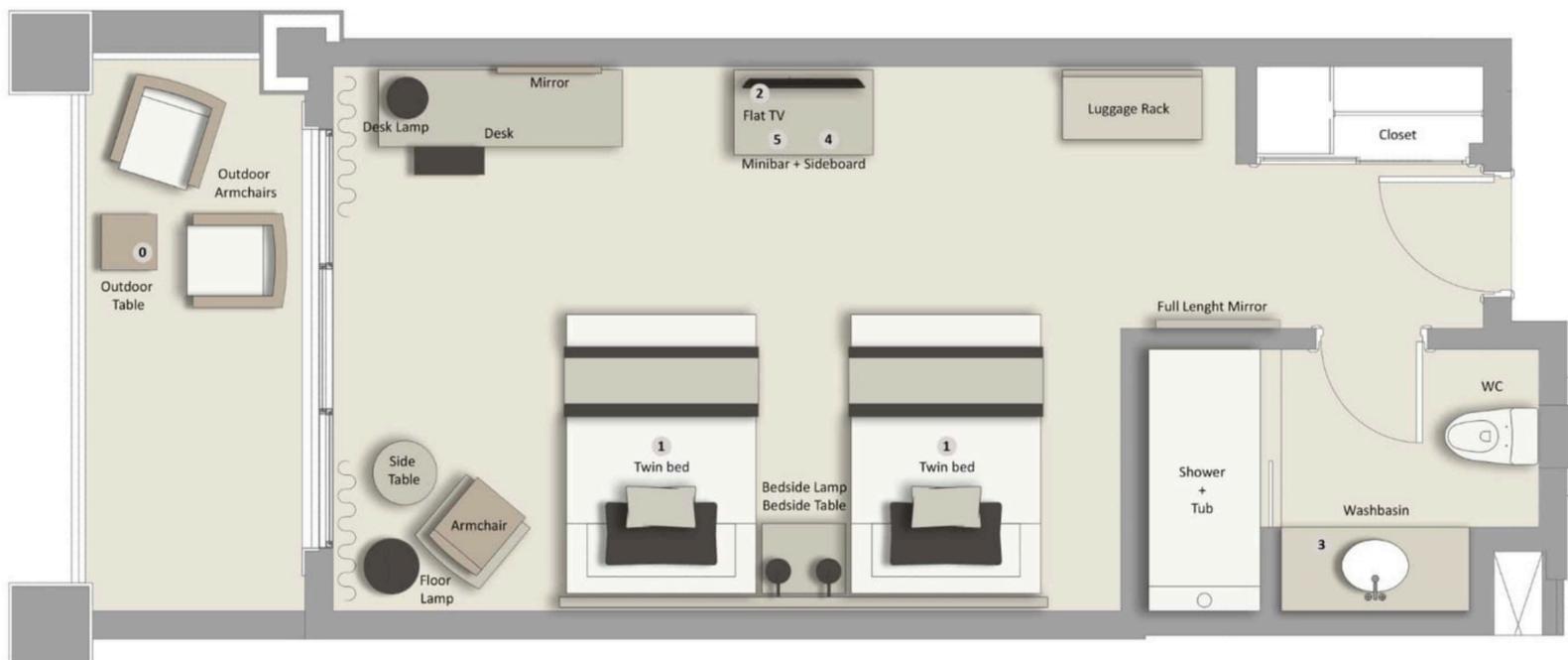
# ALOJAMIENTO



## ALOJAMIENTO EN RESORT TODO INCLUIDO 5 ESTRELLAS EN RIVIERA MAYA



- 0 Terrace with outdoor furniture
- 1 King/Twin size bed
- 2 Flat TV of 55" with national and international channels
- 3 Bathroom with shower and tub
- 4 Sideboard
- 5 Minibar



FORMACIÓN PRESENCIAL

MÉXICO, DEL 21 AL 27 DE DE MAYO 2025

# ALOJAMIENTO



ALOJAMIENTO EN RESORT TODO INCLUIDO 5 ESTRELLAS EN RIVIERA MAYA



# EL EQUIPO



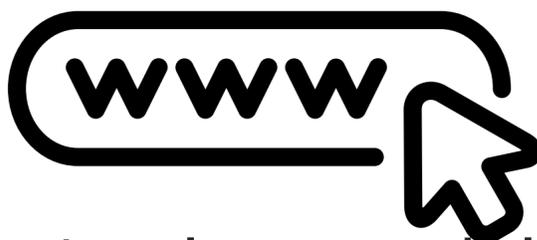
## JUAN D'ANGELO Y MARTA PLANELLS



Nacido en Argentina, 13 años viviendo en España.

**Mi motor por el que estoy en este camino hoy es la muerte.** Tras la pérdida de mi madre por un cancer de cerebro, y posteriormente mi hermana mayor, por otro cancer, me replantee mi vida por completo, comencé a fondo mi viaje interior y, desde entonces, hablo con la muerte a diario. Mi misión es hacer una llamada a la acción a que despiertes, que dejes de vivir una vida que no te llena, que vivas desde tu verdad más absoluta desde el amor, por que hoy estamos aquí y mañana... nadie sabe.

Me formé en Breathwork con mentores internacionales y decidí lanzarme con esta técnica y cambiar mi rumbo profesional porque me parece una herramienta tan profunda para liberar y hacerte vivir en el momento presente, que siento la necesidad de expandirla con cuanta más gente posible. Y sólo espero, que te inspire y ayude tanto como me lo hizo a mi.



Sí tienes más  
curiosidad  
Click ahí

Nacida en Ibiza.

**Mi motor por el que estoy hoy aquí son los traumas de la infancia y la enfermedad**

Mi infancia estuvo marcada por el drama y por la gran herida del abandono, ya que desde los 7 años mis abuelos pasaron a ser mis tutores legales (crecí con ellos) porque mi madre no estaba en condiciones de cuidar de mí. Adicción al alcohol y la cocaína.

Todas esas emociones atrapadas en el cuerpo desencadenaron a mis 30 años una enfermedad crónica que me paralizó la vida por completo. Ahi empezó mi gran viaje de autosanación, de cambio de estilo de vida, de formación profesional en diferentes técnicas de crecimiento personal cómo Coaching Cuántico, La Nueva Terapia, KAP, No dualidad, Innerdance, diferentes técnicas de trabajo energético, máster en neurociencia, Breathwork, y muchas otras formaciones y retiros que me fueron transformando en lo que soy hoy en día.

Conseguí sanarme de una enfermedad crónica, la cual la medicina, me decía que me acostumbrase a vivir así.

Conseguí sanar la herida del abandono y hoy tengo una magnífica relación con mi madre.

Conseguí recuperar mi autoestima y confianza después de una relación increíblemente tóxica y hoy tengo una relación sana desde el amor más puro.

Ese es mi motor, para estar hoy aquí prestando las herramientas y conocimientos al resto , para hacer ver que todo el mundo puede cambiar sus vidas.



# EL EQUIPO



**Belén Perulero**, nacida en Madrid

**Mi motor por el que estoy en este camino hoy es, el dolor profundo que atravesé durante mis dos partos, donde ni el trato ni las circunstancias fueron como esperaba, hasta el punto de peligrar, en mi segundo parto, mi vida y la de mi hijo.**

Ese pequeño tránsito de experimentar una "muerte momentánea", mezclada con el dolor interno en el momento que en realidad debía estar celebrando la vida, siempre me llevo a buscar el entender, sanar y sobre todo perdonar.

Indague y experimenté con muchas técnicas que me revivían la misma situación, pero no evolucionaba. Hasta que se cruzó en mi camino una sesión de Breathwork, con el sostén de Marta y Juan.

Aquella primera sesión, la práctica diaria tras conocer la técnica y meses después con la formación como facilitadora en la Escuela de The Breath Act, cambiaron mi vida, hicieron que pudiera abrazar desde el amor más profundo y el perdón más sincero aquellas situaciones que habían desmoronado mi vida, sabiendo y reconociendo en muchos momentos, que toda situación, por dolorosa que sea, tenemos el poder de transformarla. Y que la respiración es la clave para dicha transformación.

**Jorge Campos**, nacido en Bilbao

**El motor de cambio que me llevó a tomar responsabilidad en mí mismo, y al proceso de conocerme en profundidad fue primero la muerte de mi padre y años después la de mi madre.**

Mi padre se fue cuando yo tenía 18 años. No fui capaz de hacer su duelo y "congelé" el proceso por falta de conocimiento. 15 años más tarde, con la muerte de mi madre, fui consciente de que estaba en un momento de depresión y pérdida de rumbo en la vida.

El Breathwork fue un 'flechazo a primer aliento'. Tengo una mente muy activa y la respiración consciente me permite integrar esa característica y modularla para que no me invada. Descubrir, después de 20 años hablando de la respiración como profesor de Pilates, las posibilidades de transformación emocional, mental y espiritual inherentes en el acto de respirar es una revolución tan fuerte que darla a conocer es mi propósito.



# EL EQUIPO



## Ivan Abad, nacido en Valencia

**El motor de cambio que me ha traído hoy hasta aquí fue la muerte de mi perro, en ese momento sentí que me arrancaban una parte de mi corazón y caí al vacío, la vida dejó de tener sentido para mí.**

Durante mis primeros 22 años de vida viví una vida llena de problemas, me crié con una madre que lleva más de 20 años en depresión proyectando en mí todas sus sombras. Conforme iba creciendo, cada piedra que aparecía en mi camino de vida era más grande y cada vez me costaba más levantarme de cada caída, hasta que la vida me golpeó tan fuerte con la muerte de mi perro quien era mi gran amor y me llegó a quitar las ganas de vivir.

The Breath Act apareció en mi vida un 31 de diciembre en forma de regalo de Navidad. Gracias a Marta y Juan pude descubrir una técnica que me permitió continuar sanando, liberando, perdonando y elevando mi nivel de consciencia como nunca antes había sentido con ninguna otra técnica, en ese momento descubrí el poder que tiene nuestra respiración y como gracias a ella podía transformar mi vida y ayudar a muchas otras personas a crear una nueva realidad.

# INVERSIÓN



## ¿QUÉ INCLUYE?

- Experiencia de transformación personal profunda de 7 días, donde te llevaremos a lo más profundo de tu ser a través de Breathwork y diferentes técnicas, llegando a estados muy elevados de conciencia. Habrá claramente un antes y un después en ti en esta formación.
- Formación certificada en español, entrega de manual y diploma
- Follow up online de 3 meses con Zooms con zooms mensuales y grupo de apoyo
- Alojamiento incluido 7 días, 6 noches en Resort 5\* todo incluido en Riviera Maya (México)
- Ofrecemos apoyo de la marca The BreathAct. Una vez te formes tienes la oportunidad de formar parte de la red de facilitadores The breath Act, donde se da apoyo de marca y todo el contenido necesario para dar y practicar sesiones de alto impacto y transformación. Así como el acceso a la compra de audífonos inalámbricos.
- Estancia obligatoria en el hotel



# INVERSIÓN



**OFERTA EXCLUSIVA DE LANZAMIENTO**

~~4.300€~~

3.888€

**PARA LAS 30 PRIMERAS PLAZAS**

Se puede pagar a plazos en cuotas mensuales desde el momento de la inscripción hasta el mes de la formación

# CÓMO APLICAR

Para de The Breath Act Facilitadores buscamos un equipo de gente que comparta en común:

- Pasión por ayudar a otros
- Con la creencia de que poseemos la mayor herramienta dentro de nosotros mismos para nuestro propio bienestar y sanación
- Que lleven un estilo de vida saludable, y comprometidos con su propio trabajo de desarrollo personal.
- Ganas de aprender y comprometerse con nuestro manifiesto, nuestra misión y con las ganas de expandir esta profunda técnica

Las plazas son limitadas, se irán tratando por orden de llegada.

Si tras leer todo esto sientes el cosquilleo en tu estomago, haz click en el enlace y aplica!

Una vez recibida tu aplicación, nos pondremos en contacto contigo a la mayor brevedad.

**APLICA AQUÍ**



# THE BREATH<sup>®</sup> ACT

"CONOZCA TODAS LAS TEORIAS. DOMINE TODAS  
LAS TÉCNICAS, PERO AL TOCAR UN ALMA  
HUMANA SEA APENAS OTRA ALMA HUMANA."

-CARL JUNG-