

THE  
**BREATH**<sup>®</sup>  
ACT



# CERTIFICACIÓN PRESENCIAL

7 DÍAS QUE TRANSFORMAN TU VIDA  
PARA SIEMPRE.

El método que está transformando la vida de miles de personas por el mundo. Una experiencia formativa que integra respiración consciente, neurociencia aplicada, el poder del sonido, el trabajo somático y energético en un solo camino profundo y expansivo.

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

BARCELONA

2 - 8 MARZO

7 DÍAS

# RESPIRA



Únete a la revolución de la respiración y transforma vidas.

Más de 1.000 facilitadores ya están impactando el mundo con este método. Ahora es tu momento. Domina la técnica, expande tu potencial y conviértete en un referente en transformación humana.



## ¿QUIERES SER FACILITADOR DE THE BREATH ACT?

Conviértete en facilitador certificado de **The Breath Act, el método único y revolucionario que ya ha transformado miles de vidas y cuenta con más de 1000 profesionales formados**, generando ingresos y liderando y sosteniendo sesiones en grupos en todo el mundo.

Si estás en búsqueda de un proceso profundo de transformación personal, eres terapeuta, coach o profesional de cualquier sector y tu propósito es guiar a otros a desbloquear su máximo potencial y vivir una transformación profunda, esta certificación es para ti.

## 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 POST-FORMACIÓN.

# LA EXPERIENCIA



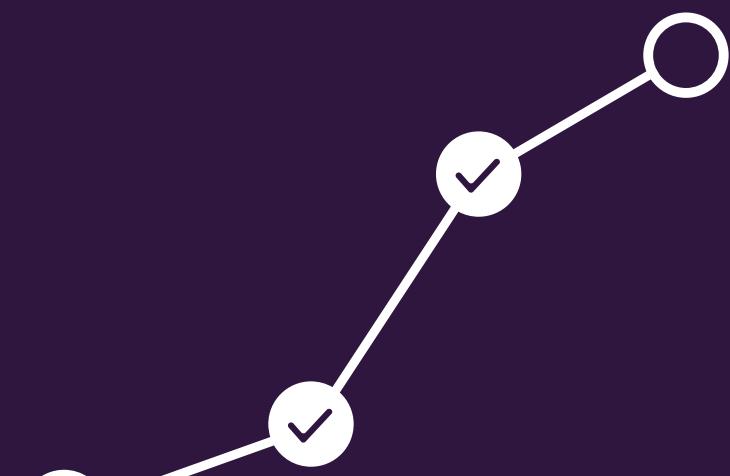
Impacto  
económico



Método  
Único



Acompañamiento  
post-certificación



Transformación  
personal

**Mucho más que una certificación:  
una TRANS-FORMACIÓN que cambia vidas.**

**Somos pioneros en ofrecer un método único que combina respiración consciente, neurociencia aplicada, sonido, trabajo somático y energético, creando una experiencia transformadora sin precedentes.**

**Una certificación presencial de 7 días que cambiará tu vida y tu perspectiva profesional:**

- **Transformación personal profunda:** vivirás un proceso que marcará un antes y un después en tu camino.
- **Formación completa:** saldrás totalmente capacitado para guiar sesiones de The Breath Act y adaptarlas al sector en el que trabajas.

Y eso no es todo. **Incluimos un seguimiento de 3 meses online**, donde continuaremos acompañándote con masterclasses exclusivas y resolución de dudas para que sigas ganando confianza y experiencia como facilitador.

Esta es tu oportunidad para formarte con un enfoque disruptivo y práctico, y llevar el poder de la respiración consciente al siguiente nivel.

**La única certificación que combina ciencia, espiritualidad  
y negocio en un mismo método.**



Hablan de nosotros en:

**Forbes**.com

**COSMOPOLITAN**

**VOGUE** ESPAÑA

**ELLE**

**Women's Health**



# 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

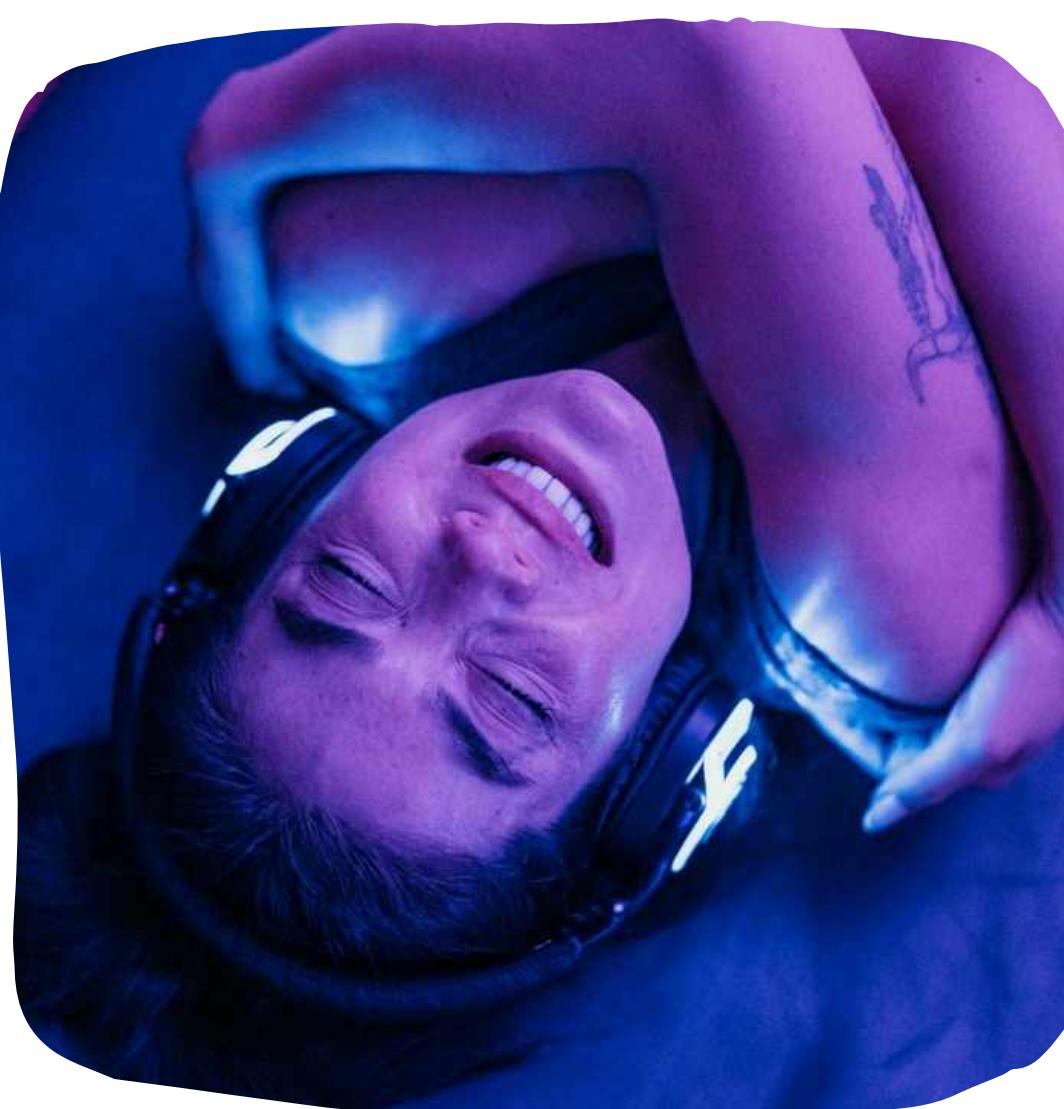


### ● Respiración consciente conectada

- 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



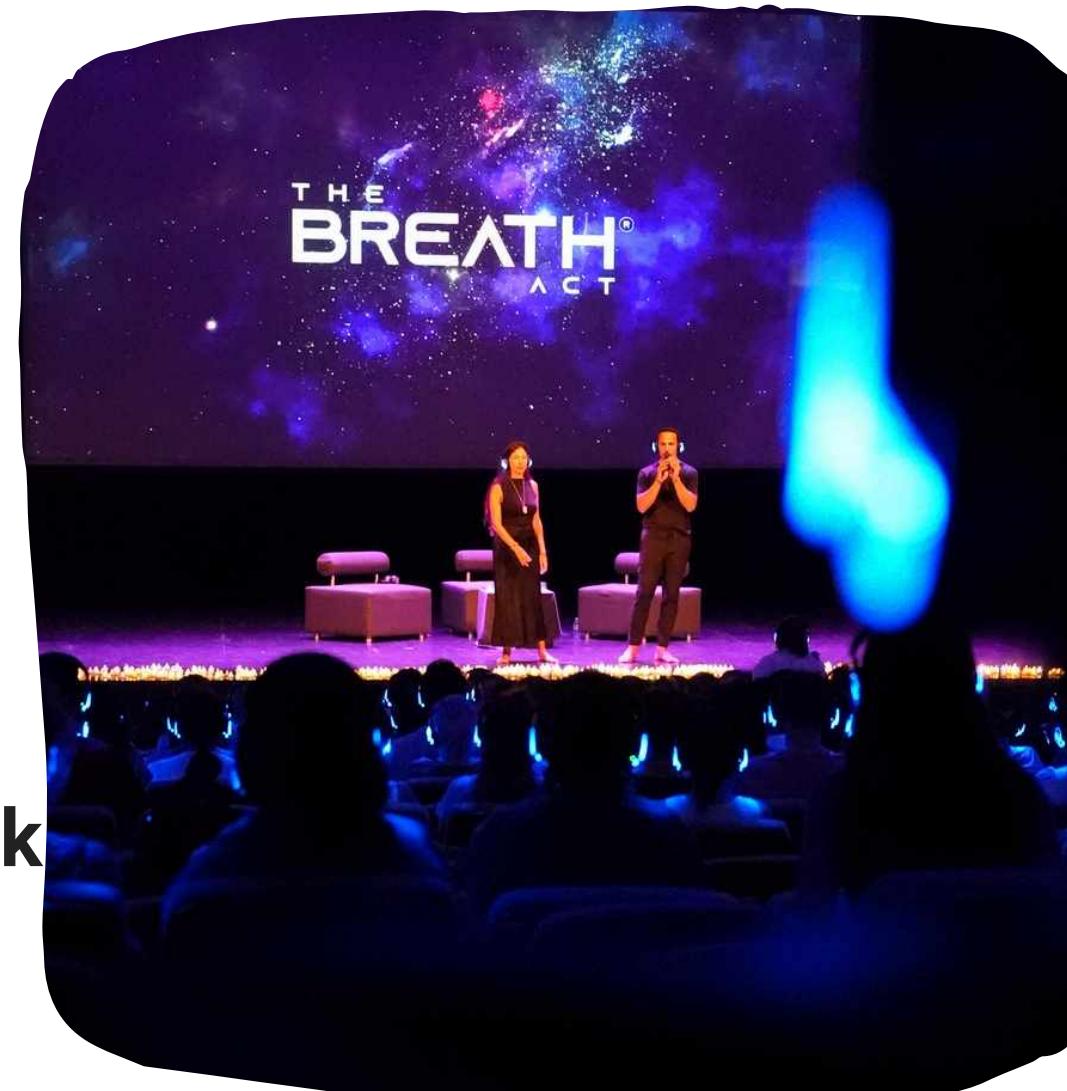


# CONTENIDO

ETAPA 2

## ● Trabajo informado de trauma

- Traumas de vida
- Trauma y el cerebro
- Respuestas frente al trauma
- Retraumatización
- Responsabilidad y profesionalidad



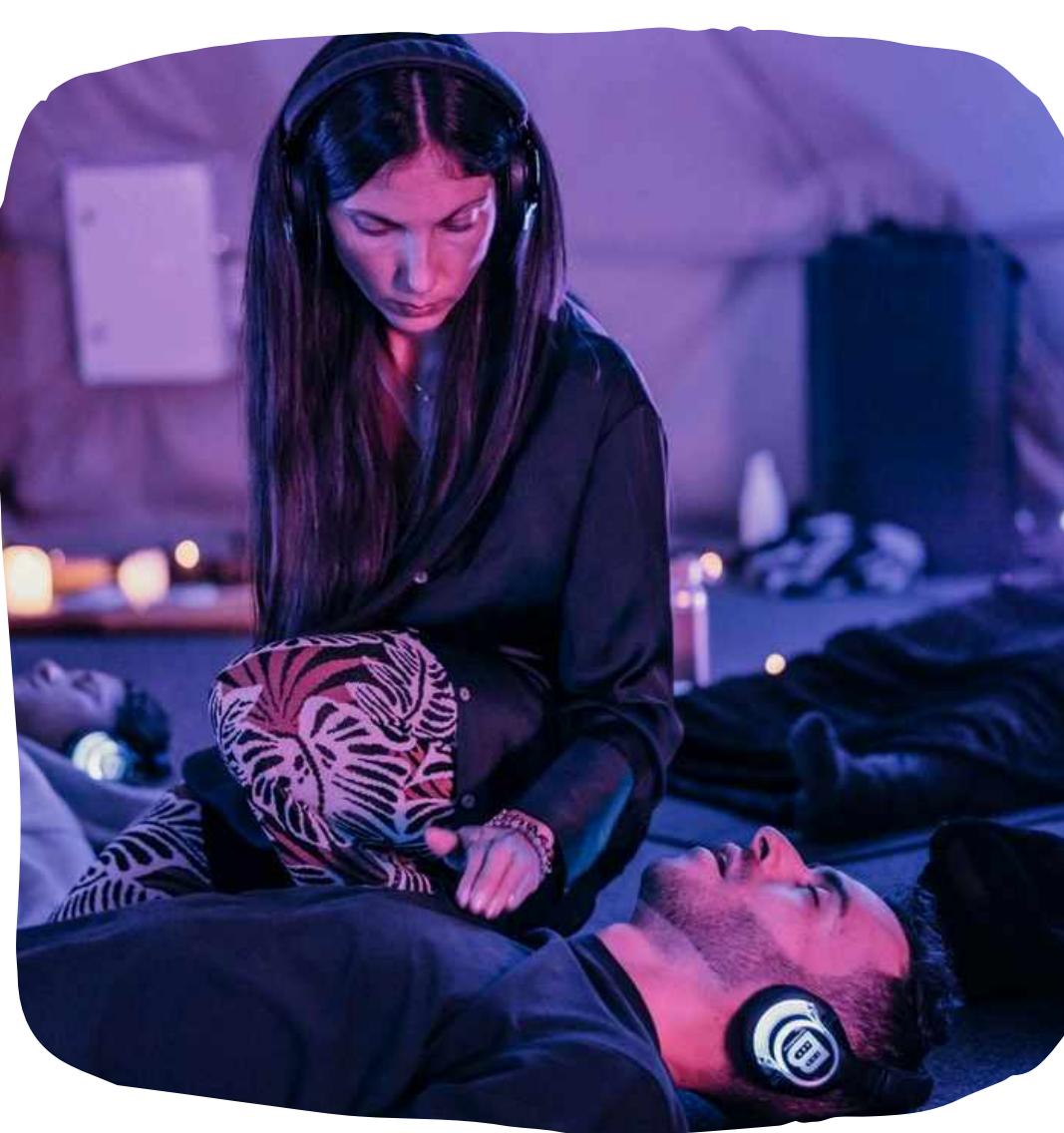
## ● Mochila emocional y cómo sanarla con Breathwork

- Trabajo de sombras
- Integración y equilibrio de luz y sombra
- Creencias limitantes
- Influencia perinatal
- Niño interior
- Como trabajar las emociones y traumas



## ● Breathwork y sus diferentes enfoques

- Sanar traumas de nacimiento, niño interior
- Sanación ancestral
- Liberación emocional
- Breathwork para niños
- Breathwork corporativo



## ● 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

**Sesiones grupales de Breathwork**

**Breathwork para mundo corporativo**

**Prácticas presenciales durante la formación de:**

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



### ● El facilitador

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



### ● Workshops Online, funcionamiento

### ● Prácticas entre alumnos





# CONTENIDO

## ETAPA 4

### ● Breathwork y estados alterados de conciencia

- Ondas cerebrales y como trabajarlas
- Activar la glándula pineal
- Reconocer estados alterados de conciencia
- 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 personal
- 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 Respiración funcional con Alba Estrada (online)
- Masterclass Nervio Vago con Antonio Valenzuela (Online)

**Valor real de la certificación + de 20.000€**

**Tu no vas a pagar eso**

FORMACIÓN PRESENCIAL

BARCELONA DEL 2 AL 8 DE MARZO DE 2026



## El método de inmersión en hielo más revolucionario del mundo

UNA EXPERIENCIA CREADA POR THE BREATH ACT® QUE COMBINA HIELO, SONIDO Y CIENCIA PARA EXPANDIR TU FISIOLOGÍA Y TU CONCIENCIA.

En The Ice Act® vivirás una de las experiencias más transformadoras del planeta. A través de la inmersión en hielo con auriculares inmersivos, experimentarás cómo la respiración, el sonido y el frío extremo reprograman tu sistema nervioso.

Este método único no solo lo vivirás, sino que aprenderás la teoría y la ciencia detrás para poder compartirlo con otras personas.

- **Auriculares inmersivos** → experimenta cómo las frecuencias modulan tu estado cerebral.
- **Práctica de 4 horas** → inmersión profunda, segura y guiada por expertos.
- **Neurociencia del hielo** → aprende cómo cambia tu fisiología: hormonas, sistema inmune y energía.
- **Capacitación total** → saldrás preparado para guiar a otros en The Ice Act®.



THE ICE ACT® NO ES SOLO FRÍO: ES CIENCIA, CONCIENCIA Y PODER INTERIOR.  
Y AHORA TÚ APRENDERÁS A ENSEÑARLO AL MUNDO.

# LUCAS CASANOVA

UNO DE LOS PILARES MÁS IMPORTANTES DE NUESTRA FORMACIÓN  
ES EL TRABAJO INFORMADO DE TRAUMA.

IMPARTIRÁ  
PRESENCIALMENTE  
TODA UNA  
JORNADA

**Terapeuta transpersonal y budista  
Experto en psiconeuroemoción**



Alma viajera por naturaleza, Lucas Casanova es terapeuta transpersonal y budista especializado en trauma. Escribe casi a diario en sus redes sociales sobre budismo, neurociencia, yoga y contemplación para una audiencia de más de un millón de personas.

Ama lo que hace y su forma de enseñar busca acercar lo complejo de manera amena y sencilla. Con dos décadas de experiencia en el mundo del yoga y la perspectiva budista sobre la mente, Lucas cree firmemente que podemos ser “budistas urbanos” y que muchos de nosotros ya lo somos de manera intuitiva. Enseña budismo laico y neuropsicología a miles de personas a través de Neurobodhi, su escuela online.

En su práctica profesional, atiende a refugiados y migrantes en Noruega, donde reside. Se ha especializado en trauma complejo y abuso narcisista, identificándose él mismo como sobreviviente.

Además, su podcast Budismo en zapatillas estuvo entre los más escuchados en varios países de habla hispana, y su primer libro, titulado igual que su charla TEDx, El poder sanador del caos, ha sido aclamado por su enfoque accesible y transformador.

**THE ICE ACT® NO ES SOLO FRÍO: ES CIENCIA, CONCIENCIA Y PODER INTERIOR.  
Y AHORA TÚ APRENDERÁS A ENSEÑARLO AL MUNDO.**

# UBICACIÓN



## HOTEL SUNWAY SITGES

- Vivirás 7 días (6 noches) en un Hotel 4\* en primera linea de mar, en la zona de Sitges, Barcelona.
- Hotel Sunway Playa Golf & SPA.
- Todas las habitaciones son muy amplias. Compartidas de 2 plazas con baño privado por habitación y una pequeña cocina. 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.
- El spa al que tendrás libre acceso dispone de piscina climatizada, jacuzzi y sauna. También dispone de gimnasio.
- Pensión completa incluida, desayuno, comida y cena más coffee breaks.
- Ubicado a 29KM del aeropuerto de Barcelona (30 minutos). Fácil acceso por coche o tren cercanías.
- Un espacio diseñado para tu transformación, rodeado de naturaleza y confort.



# EL EQUIPO



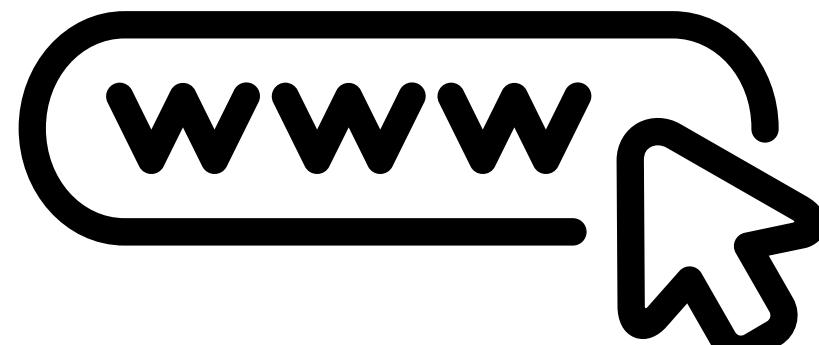
## JUAN D'ANGELO Y MARTA PLANELLS

**Co-fundador**

Nacido en Argentina, 13 años viviendo en España.

**Mi motor por el que estoy en este camino hoy es la muerte.** Tras la perdida de mi madre por un cancer de cerebro, y posteriormente mi hermana mayor, por otro cancer, me replanteé 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. Ahí empezó mi gran viaje de autosanación, de cambio de estilo de vida, de formación profesional en diferentes técnicas de crecimiento personal como Máster of Breathwork en 3 formaciones diferentes con mentores de USA, Coaching Cuántico, La Nueva Terapia, Spinal Analysis, KAP, Innerdance, diferentes técnicas de trabajo energético, máster en neurociencia 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 un divorcio muy complicado 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.

**Co-fundadora**

# 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 llevó 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

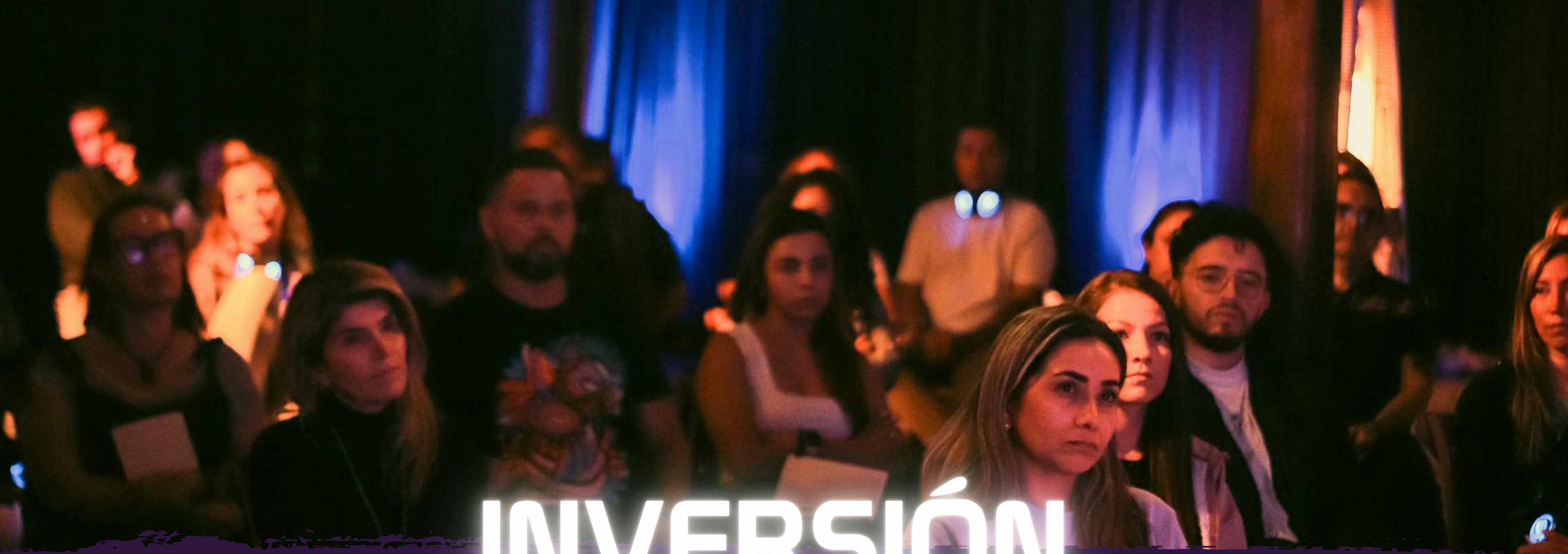
**El motor de cambio que me llevó a tomar responsabilidad en mí mismo, y al proceso de conocerme en profundidad fue primero la muerte de mi padre y años después la de mi madre.**

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 perdida 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.



**Mentor de facilitadores**



# INVERSIÓN

- ✓ Certificación en español, con manual y diploma acreditativo.
- ✓ Acompañamiento exclusivo durante 3 meses para asegurar tu éxito: sesiones grupales por Zoom y acceso a un grupo de apoyo continuo.
- ✓ Respaldo de marca The Breath Act: Únete a nuestra comunidad de facilitadores y accede a contenido exclusivo para ofrecer sesiones de alto impacto. Además, tendrás la oportunidad de adquirir auriculares inalámbricos diseñados para facilitar tus prácticas.

No es solo una certificación; es la puerta a una nueva realidad personal y profesional, con el respaldo de una comunidad global que transforma vidas.



## DESCUENTO EXCLUSIVO 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  
Plazas limitadas, se asignan por orden de llegada



# CÓMO APLICAR

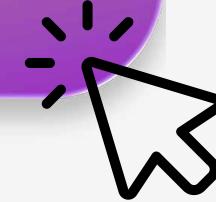
Este es tu momento. Si sientes el llamado a transformar tu vida y sumergirte en un proceso profundo de autoconocimiento y expansión personal, no dejes pasar esta oportunidad.

Las plazas son limitadas y se asignan por orden de llegada

Aplica ahora haciendo clic en el enlace y nuestro equipo te contactará en breve para guiarte en los siguientes pasos. ¡Nos vemos dentro!

**CONOCE HISTORIAS DE TRANSFORMACIÓN DE  
PERSONAS COMO TÚ**

TRANSFORMACIONES



**SI ESTO ES PARA TI, EL SIGUIENTE PASO ES APLICAR AQUÍ Y NUESTRO EQUIPO TE CONTACTARÁ PARA ENVIARTE CONTRATO Y FORMA DE PAGO**

Quiero transformar mi vida



Si tienes alguna duda pregunta al equipo vía WhatsApp



# TESTIMONIOS



## Daniel Molano

Durante años lo tuve todo: éxito empresarial, fama y validación externa, pero por dentro me sentía vacío y miserable. Incluso pensé en quitarme la vida. Mi despertar llegó al conectar con la unidad y el amor incondicional. La certificación con The Breath Act me devolvió propósito y sentido, integrando ciencia y espiritualidad. Hoy acompaña procesos desde un lugar auténtico y en coherencia con mi misión.



## Coral Benitez

La certificación de The Breath Act en 2022 transformó mi vida. Solté viejas certezas y descubrí mi capacidad para guiar grupos y procesos profundos. Me sentí válida y empoderada. Esa fuerza interior impulsó también mi proyecto Movimiento Ancestral, reflejo de mi propia expansión.



## Samuel Calderón

Llegué a Ibiza desconectado y en plena batalla interna. La certificación me despojó de capas hasta romperme por completo, ayudándome a reconocer sombras y miedos. Descubrí la coherencia como sentido profundo de mi vida. Hoy me siento pleno, agradecido y en proceso, con respeto y suavidad hacia mí. The Breath Act me dio familia y transformación



## Ana Verges

No es una formación cualquiera, viví un proceso profundo que me permitió mirarme con amor y acompañar a mis alumnas con seguridad. El contenido teórico es muy completo y me dio confianza en mi camino. Marta y Juan son grandes maestros, llenos de amor y entrega



# TESTIMONIOS



## Ivan Abad

Certificarme con The Breath Act fue una de las mejores decisiones de mi vida. Transformó mi forma de ver, sentir y habitar la existencia. Conectar con la respiración me devolvió a mi verdadero poder. Es una medicina para el alma que abre sanación, presencia y amor. Desde entonces mi vida cambió para siempre



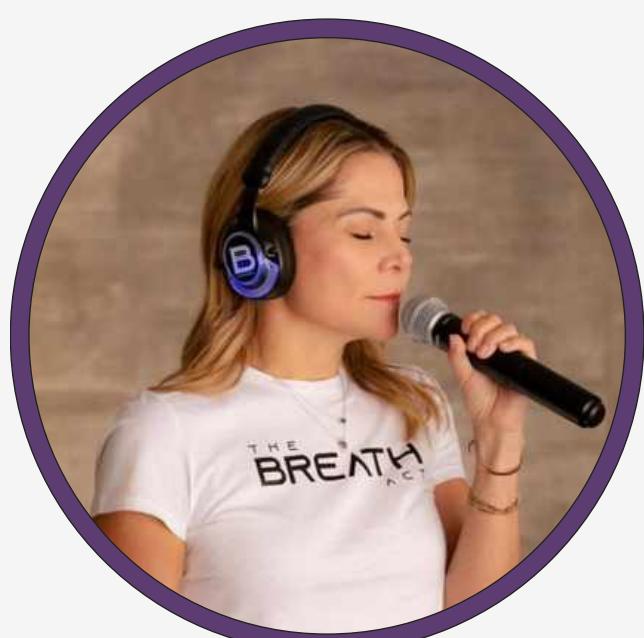
## Carmen Otal

La Escuela de The Breath Act marcó un antes y un después en mi vida. A través de la respiración comprendí que todo el poder está dentro de mí. Aprendí a autorregularme y transformar viejos patrones, abriéndome a una nueva forma de vivir. Hoy me siento más en paz y en coherencia conmigo misma. Lo más valioso ha sido descubrir cómo la escuela une ciencia y espiritualidad para conectar con mi verdadero poder interior



## Milagros Recio

La formación de The Breath Act fue la pieza que faltaba en mi camino de sanación tras años explorando terapias. Desde el inicio sentí que era un viaje al alma, liberando capas de emociones y bloqueos con suavidad y fuerza. El acompañamiento de Marta, Juan y el equipo me dio la confianza para abrirme sin miedo. Redescubrí la sabiduría de mi cuerpo y la conexión con mi espíritu. Hoy vivo en paz, gratitud y plenitud, recordando quién soy.



## Liz Navarro

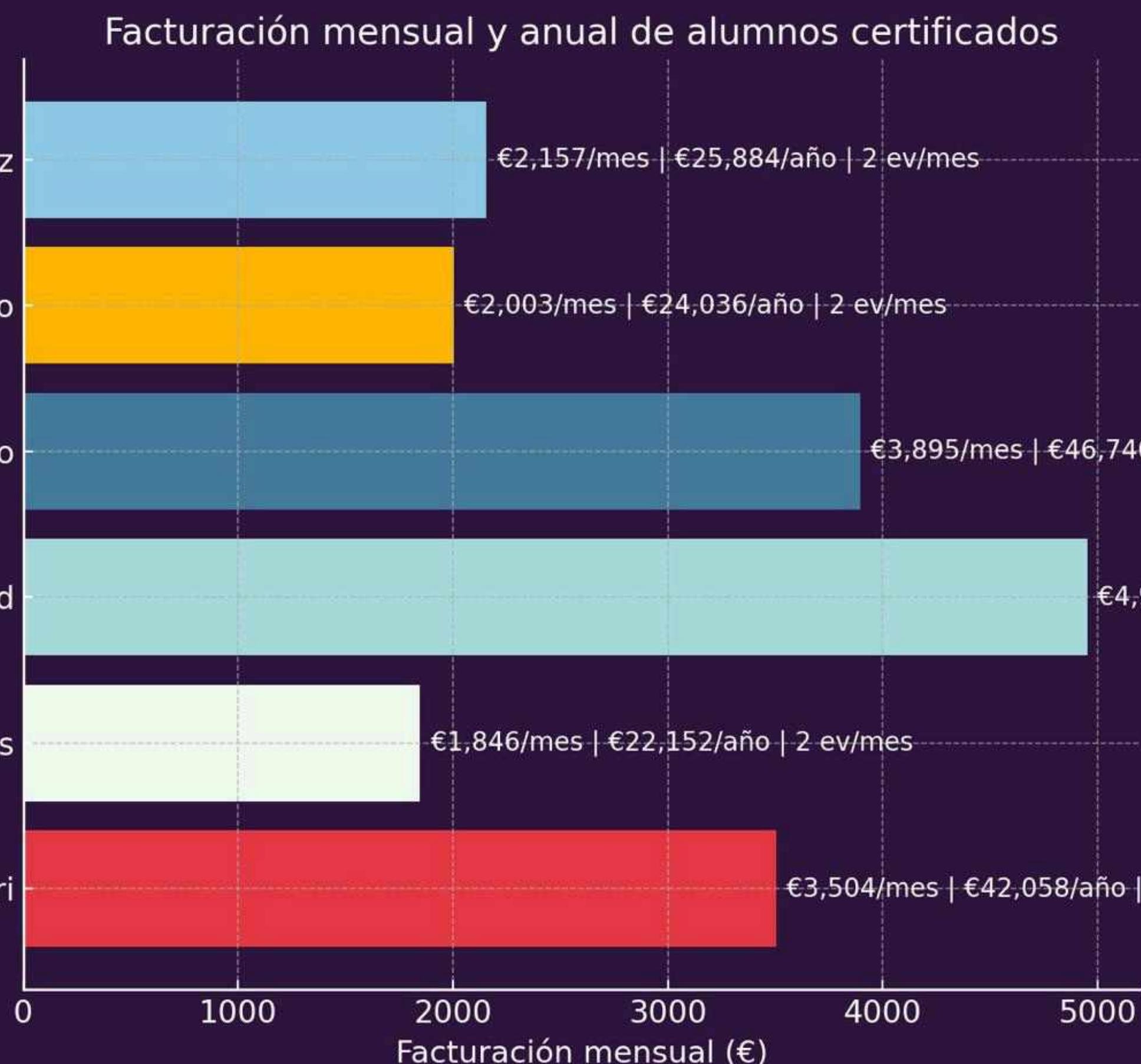
Llegué a la formación desconectada de mi cuerpo y emociones. Breath Act me recordó a habitar mi cuerpo en salud, bajar el ruido mental y sentir. Hoy vivo más ligera, conectada con mi intuición y emociones. Manifiesto mi vida con paz y libertad, desde mi corazón y mi verdad.





## CASOS REALES

Nuestros alumnos no solo se transforman, también generan ingresos reales. Solamente realizando 1, 2 o 3 eventos al mes.





# 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-