

# Herramientas de bienestar para la Procura



**Centro de Estudios  
Procuradores**





**“La respiración consciente es el mejor antídoto contra el estrés, la ansiedad y la depresión”.**

Amit Ray | Líder espiritual

# Técnicas de respiración anti-estrés

## Descripción:

La respiración es una actividad que constituye nuestro soporte vital más valioso las veinticuatro horas del día. En este taller conoceremos cómo nos puede ayudar nuestra respiración en situaciones de estrés, descubriendo las claves sobre cómo utilizarla a nuestro favor en circunstancias de máxima exigencia y tensión emocional.

## Contenido:

- Toma de contacto con nuestra respiración.
- Tipos de respiración.
- La respiración: catalizador natural del sistema nervioso.
- Práctica de respiración progresiva relajante.
- Respiración para potenciar la concentración y reducir el “ruido” mental.
- Respiración “enfocada” para reducir la tensión física y la ansiedad.
- Respiración para regular la impaciencia y desactivar la rabia.
- Q&A

## Objetivos:

El taller tiene por objetivo proporcionar a los participantes, de un modo interactivo y experiencial, una mayor comprensión de la respiración así como, sobre todo, aprender diversas técnicas que les ayudarán a restablecer el equilibrio del sistema nervioso, consiguiendo más calma mental y relajación física ante los numerosos estresores del día a día.

## Metodología:

El taller se llevará a cabo en formato webinar. No se requiere experiencia previa.

## Duración:

El taller tiene una duración de 2 horas.

# Facilitador del taller

---

## Ferran García de Palau García-Faria

- Abogado.
- Instructor acreditado del programa de Mindfulness de reducción del estrés en 8 semanas basado en Mindfulness (MBSR) de la Universidad de Massachussets.
- Director de formación del Centre d'Estudis de la Procura del Ilustre Colegio de Procuradores de Barcelona.
- Responsable del área de Mindfulness, crecimiento personal y servicios in-company de PSICOTOOLS.
- Responsable del área de Mindfulness de la consultora +MORETHANLAW.





la salud al servicio de l@s profesionales

fgarciadepalau@psicotools.es  
+34 630 981 551

Avda. Vallcarca 196, bajos  
08023 Barcelona