

RESPIRACIÓN EFECTIVA EN EL DEPORTE

TALLER INTENSIVO



THE AMERICAN COLLEGE IN SPAIN

PRESENTACIÓN

La respiración es la clave definitiva para el bienestar y, si se realiza correctamente, tiene el poder de transformar toda tu vida: física, mental y espiritual. Sin embargo, es un aspecto que a menudo damos por sentado y al que no se le concede la importancia que merece.

Con las técnicas de respiración que se enseñan en este curso, te ayudaremos a lograr una mejor relajación, a enfrentar posibles episodios de ansiedad, a manejar el estrés y tus miedos, pero también a mejorar tus niveles de energía, a dormir mejor y a rendir más y mejor tanto a nivel personal como profesional. Este es un curso corto pero muy intenso, que incluye una parte teórica interesante y un enfoque práctico sumamente útil.

CONTENIDO DEL CURSO

1. Introducción a la respiración
2. Errores más comunes al respirar
3. Como respirar correctamente
4. ¿Para qué suspiramos y bostezamos?
5. Respiración para relajarnos
6. Respiración para hacer frente al miedo y la ansiedad
7. Respiración para motivarnos y energizarnos
8. Técnicas de respiración: Triangular; Respiración cuadrada o “en caja”; Técnica 4 – 7 – 8; Técnica Wim Hof



UBICACIÓN

El curso se llevará a cabo en las instalaciones de The American College in Spain de Puerto Banús, Marbella.

www.americancollegespain.com

INSCRIPCIONES

- Precio: 120€
- Deportistas: 95€
- Mínimo de 12 alumnos / Máximo de 24 alumnos

FECHAS Y HORARIOS

- Miércoles 18 de febrero de 16.30 a 19.00 – Curso en Inglés
- Jueves 19 de Febrero de 18.00 a 21.00 – Curso en español

LA MATRICULA INCLUYE:

- Cursillo sobre técnicas de respiración
- Un ejemplar del libro SMILE de Pancho Campo
- Coffee Break

CURSO IMPARTIDO POR PANTO CAMPO

Pancho Campo es un deportista nato, ya que fue profesional del tenis, capitán olímpico y de Copa Davis, pero sigue practicando deportes como el paracaidismo, buceo y fitness. Al retirarse del tenis profesional, se convirtió en un empresario multifacético que, durante más de 30 años, ha sido el CEO de su empresa Brand Events U.S.A. Con ella, ha organizado grandes eventos en más de 20 países y ha tenido la suerte de trabajar con figuras tan influyentes como el presidente Obama, el vicepresidente Al Gore, Sting, Enrique Iglesias, Pink Floyd, Andre Agassi, Kofi Annan, Francis Ford Coppola, entre muchos otros.

Ha creado un sistema de entrenamiento denominado Smile Top Performance, el cual desarrolló en base a tres pilares. En primer lugar, su experiencia como ex profesional de tenis, capitán olímpico, aventurero y deportista extremo. En segundo lugar, las extensas conversaciones sobre la gestión del estrés que ha tenido con la mayoría de las celebridades con las que ha trabajado. Y, en tercer lugar, las experiencias vividas por Pancho Campo, que van desde un secuestro en Sudáfrica hasta haber estado injustamente en la lista de los más buscados por Interpol durante más de 12 años.

La amplia experiencia de Pancho Campo como empresario aventurero y emprendedor se complementa con sus estudios de medicina, un MBA, diversas capacitaciones en entrenamiento mental y los estudios de Lifestyle y Wellness realizados en la Universidad de Harvard.



Información: info@americancollegespain.com / WhatsApp: 653 77 14 11