

regreso.
a respirar

TU DÍA NO NECESITA **MÁS HORAS**, NECESITA *mejores respiros*.[®]

Tienes una herramienta que puede cambiar
tu estado físico, mental y emocional.

La has ignorado toda tu vida.

@regresoarespirar

Vivimos como respiramos

Llevas tiempo operando bajo presión. Los deadlines, las decisiones difíciles, las notificaciones interminables, tu sistema nervioso los interpreta igual que una amenaza física: tensión que no cede, mente que no para, sueño que no descansa, energía que nunca alcanza.

Ese ciclo tiene una salida

La respiración es el único sistema de tu cuerpo que puedes modificar de forma voluntaria. Tu corazón late sin que lo decidas. Pero **tu respiración puedes cambiarla ahora mismo**, mientras lees esto.

Cuando cambias cómo respiras, cambias los mensajes que tu cuerpo envía a tu cerebro. El sistema nervioso recibe la señal de que puede salir del modo alerta y todo lo demás empieza a cambiar con él.

Hola, soy San

Antes de contarte qué hago,
quiero contarte por qué lo hago.

Pasé 17 años en el mundo corporativo y en algún punto, mientras sostenía todo afuera, algo se derrumbó adentro.

Sé lo que se siente cuando la vida se viene abajo en varios frentes al mismo tiempo. Viví el burnout. Entendí que llega cuando pasas demasiado tiempo ignorando las señales.

Lo que empezó como una búsqueda de salida, se convirtió en algo que no esperaba: entender cómo funciona, cómo me regulo, cómo conecto conmigo misma y con los demás.

La respiración consciente fue la herramienta y sigo sorprendiéndome de lo que es capaz.

500 horas de formación

Certificada Oxygen Advantage | Facilitadora de Breathwave



Dos Caminos

un objetivo

No necesitas saber cuál es el tuyo antes de hablar conmigo, en la primera conversación lo definimos juntos.

Breathwave trabaja con lo que cargas. Es una experiencia de liberación profunda, para soltar lo que el cuerpo ha estado acumulando.

Respiración Funcional trabaja con cómo operas. Es entrenamiento, para que tu patrón respiratorio deje de trabajar en tu contra.

No se sustituyen, se complementan



LO QUE DICEN QUIENES YA LO VIVIERON

“La sesión de Breathwave fue una experiencia reveladora para mí: pude liberar emociones reprimidas y, aún más relevante, pude sentir cómo partes de mi cuerpo que antes estaban en dolor se sanaban después de la sesión.”

— Directora de Innovación, industria de lujo

“Me fui con técnicas de respiración prácticas que puedo usar de inmediato. Cambió mi perspectiva de cómo la respiración consciente puede convertirse en una herramienta poderosa tanto para la toma de decisiones como para la gestión del estrés. Me sentí con energía renovada”

— CEO, empresa global de medios

"Regresar a la respiración me permitió reconectar con mi sabiduría. Es una práctica que parece simple pero es muy profunda. Me ha permitido transitar mejor lo que nos pasa en lo cotidiano, tanto lo agradable como desagradable."

— Psicólogo y terapeuta gestáltico



Breathwave

Liberación y reconexión profunda *para lo que cargas*

Tu cuerpo guarda lo que no has podido procesar. Tensión acumulada, emociones que no encontraron salida, el peso de sostener todo sin parar. No siempre puedes nombrarlo, pero lo sientes.

Breathwave es una técnica de respiración consciente conectada que activa un estado de relajación profunda.

A través de la respiración, el cuerpo encuentra su propio camino para liberar lo que ya no necesita, sin que tengas que entenderlo, explicarlo ni controlarlo.

para quién?

- Te sientes desconectado de ti mismo
- Cargas emociones que no logras liberar
- Buscas un espacio para procesar
- Quieres reconectar contigo mismo

qué te llevas?

- Liberación de tensión física y emocional
- Reconexión profunda contigo mismo
- Relajación profunda del sistema nervioso

90 minutos · \$2,000 MXN

Te sugiero que bloques dos horas en tu agenda.

Trabajar con la respiración a veces mueve cosas que no esperabas.

Si necesitas más tiempo para cerrar antes de irte, lo tienes.

Respiración Funcional

Optimización y rendimiento diario

para cómo operas

La mayoría respiramos mal. El estrés crónico, el ritmo de vida, la postura frente a una pantalla, todo va moldeando un patrón respiratorio que empieza a trabajar en tu contra: respiración superficial, tensión en pecho y hombros, mente que no para, energía que se agota rápidamente.

Una sesión para entender cómo respiras hoy y empezar a reentrenar ese patrón a través de la metodología de **Oxygen Advantage**. El resultado: más claridad, mejor energía, menos ruido mental.

para quién?

- Respiración superficial o agitada constante
- Tensión crónica en pecho y hombros
- Mente acelerada, difícil concentrarte
- Buscas claridad mental y mejor energía

qué te llevas?

- Diagnóstico de tu patrón respiratorio
- Plan personalizado desde la primera sesión
- Técnicas para aplicar ese mismo día

90 minutos · \$2,000 MXN

Te sugiero que bloques dos horas en tu agenda.

Trabajar con la respiración a veces mueve cosas que no esperabas.

Si necesitas más tiempo para cerrar antes de irte, lo tienes.



Conozco esas sensaciones desde adentro

Acompaño a personas que quieren dejar de sobrevivir su día y empezar a vivir con más claridad, más energía y más conexión.

Si reconociste algo de lo que leíste, ya tienes la respuesta.

Deja de vivir en piloto automático.

Escríbeme, te acompaño.

San Campuzano Nieto | Ciudad de México
5534005169 | regresoarespirar@gmail.com

 [@regresoarespirar](https://www.instagram.com/regresoarespirar)  San Campuzano Nieto