



**M. ÀNGELS FARRENY / MIRIAM MARCET**

## Una guía para vivir mejor

*“Una buena praxis respiratoria y postural es fundamental para tener mejor calidad de vida, de pensamiento y de acciones. En definitiva para ser más conscientes de lo que queremos, como lo queremos y de qué manera lo queremos. Detrás de cada gesto, se esconde una emoción, un pensamiento y una respiración.”*

**M. Àngels Farreny** - Entrenadora Personal de Respiración y Liderazgo e impulsora del proyecto social Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració

## **La pre-ocupación es energía mental y la ocupación es actitud corporal**

¿Cuántos de nosotros somos conscientes de la importancia que tiene la respiración para el correcto funcionamiento de nuestros órganos, especialmente del cerebro y el corazón? ¿Y cuántos somos conscientes de lo importante que son nuestros hábitos corporales, respiratorios y nutricionales para vivir en paz y armonía? ¿Sabías que muchas de las enfermedades, tanto físicas como psíquicas, están directa o indirectamente relacionadas con la falta de oxígeno y, por tanto, con malos hábitos respiratorios, posturales y nutricionales?

En este libro se explica, con prácticos ejercicios y amenos testimonios, cómo transformar una situación negativa en una situación positiva a partir de una buena praxis respiratoria y postural.

En sólo tres minutos podemos aumentar nuestra eficiencia de una forma significativa y reducir los estados emocionales inadecuados, pasando a estados de claridad mental y bienestar físico y emocional.

*“Mi trabajo es muy simple: al poner nuestro foco en la respiración desplazamos nuestra atención de la mente al cuerpo, es un viaje al presente, donde residen las auténticas respuestas y desde donde sí podemos actuar con serenidad, intuición y creatividad a través de unas técnicas muy sencillas y que empiezan a tener validez científica. Permiten aumentar la eficiencia respiratoria de las personas de una forma significativa y reducir los estados emocionales inadecuados pasando a estados de claridad mental. Pasamos de pre-ocuparnos (mente) a ocuparnos (cuerpo-acción)”* **M. Àngels Farreny**

El libro incluye un interesante trabajo sobre los efectos del oxígeno en la fibromialgia y en las secuelas por inhalaciones tóxicas que está llevando a cabo **el Dr. Antonio Fernández del Hospital Clínic de Barcelona.**

### **Datos profesionales de las autoras**

#### **Maria Àngels Farreny**

Periodista científica, en el año 1992 abandonó su profesión y viajó hasta la India. Al poco tiempo se encontró con el desagradable dictamen médico de una fibromialgia que amenazaba con dejarla en una silla de ruedas. A los 37 años decidió que esta no era la vida que había ido a buscar a India, así que aplicó las técnicas allí aprendidas, sobretodo la auto-observación de cómo había llegado a semejante estado.

Hace 12 años, Maria Àngels Farreny abandonó el asfalto y enfiló hacia el Alt Empordà en lo que fue un cambio geográfico y vital. **Desde el proyecto Natura 3.0, Escola Europea de Respiració difunde una nueva profesión: la de entrenador de respiración, meditación y liderazgo.**

En 2011 pone en marcha Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració.

Desde el año 2009 es Directora del programa de formación “La Ciencia del Control del Ritmo Respiratorio, Cardíaco y Postural”.

Más de 15 años de experiencia le avalan como Entrenadora Personal de Respiración, Educación Corporal y Liderazgo. Ha impartido talleres en Barcelona, Girona, Lleida, Madrid, Francia y Berlín.

Forma parte activa de la Associació Gironina d'Empresàries (AGE) y es delegada en Girona de la Asociación Española Multisectorial de Microempresas (AEMME).

## **Miriam Marcet**

Formada principalmente en el “Institut del Teatre” y en el “Rose Bruford College” (Manchester University).

Ha estudiado técnica vocal, expresión oral y técnicas de conocimiento corporal con profesores como: Carolina Colom, Gemma Reguant, Natàlia Menéndez, Bernerd Fontbuté, Moreno Bernardi, Matt Wilde, Tess Dignan o Alison Mackinon entre otros. También ha estudiado loga y Mindfulness.

Como docente, ha impartido varios cursos en el ámbito de la educación vocal, técnicas de comunicación y técnicas de conocimiento corporal en “Alumni UAB” de la “Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)” y en “Alumni UDG” de la “Universitat de Girona” (UDG).

Es Profesora de Voz y Entrenadora Personal de Respiración y Liderazgo en Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració. Actualmente vive en Londres y dirige Natura Respira 3.0 en la City.

<http://www.naturarespira.eu/es/>

**ZOË**

Comunicación

---

SILVIA VELANDO

Tel. 93 465 27 09 · 696 11 23 38

[Silvia@zoecomunicacion.com](mailto:Silvia@zoecomunicacion.com)

[www.zoecomunicacion.com](http://www.zoecomunicacion.com)

