

Aprende a desconectar

Explora la respiración funcional para favorecer el descanso y el sueño

📅 19 de octubre de 2026, lunes

Inscríbete

inhala
RESPIRACIÓN FUNCIONAL CONSCIENTE



Fechas:

19 de octubre, lunes

Presencial



Horario:

de 17:30 a 19:00 h.

Inscríbete

Ponente



Inés López Alemán

- Educadora en Respiración Funcional: Instructora certificada en el Método Buteyko, especializada en reeducación respiratoria.
- Técnica de Prevención de Riesgos Laborales (PRL): Experiencia de campo en ergonomía, higiene laboral y diseño de entornos seguros.
- Ex-Chief Happiness Officer (CHO): Enfoque estratégico del bienestar laboral, motivación y salud psicosocial del empleado.
- Estudiante de Psicología (UNED): Integrando bases de neurociencia cognitiva, regulación conductual y fisiología del estrés.

Desconectar al terminar la jornada no siempre resulta fácil. El estrés, la activación acumulada y unos hábitos de descanso poco adecuados pueden hacer que lleguemos a la noche con el cuerpo cansado, pero con la mente todavía en modo trabajo.

En esta sesión descubriremos cómo se relacionan el estrés, la respiración y el sueño, y aprenderemos técnicas respiratorias y rutinas sencillas que podemos incorporar a nuestro día a día para favorecer la desconexión y mejorar el descanso.

Porque descansar mejor no solo nos ayuda a sentirnos mejor: también es clave para recuperar energía, mantener la concentración y afrontar la jornada laboral con mayor claridad y bienestar.

PROGRAMA

- Relación entre estrés, respiración y sueño.
- Activación fisiológica y dificultad para desconectar.
- Cómo funciona el sueño.
- Técnicas respiratorias calmantes para el final del día.
- Rutinas breves para facilitar el descanso nocturno.
- Estrategias para mejorar la recuperación diaria.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos:

- Favorecer la desconexión tras el trabajo y mejorar la calidad del sueño como base de la recuperación laboral y personal.
- Lograr personas más descansadas, con mayor energía, creatividad y capacidad de concentración durante la jornada laboral.

Dirigido a:

Personas en activo que tengan dificultades para desconectar, conciliar o mantener el sueño nocturno debido a estrés, problemas de salud, etc.

**Fechas:**

19 de octubre, lunes

**Número de sesiones:**

1

**Horario:**

de 17:30 a 19:00 h.

**Número de horas:**

1,5

**Presencial**

Club de Marketing de Navarra

INSCRIPCIONES

**Socios/as:**

Actividad gratuita

**No socios/as:**

¿Conoces las ventajas de formar parte del Club?

[Únete a la asociación](#)



Para más información:

948 290155

Inscríbete