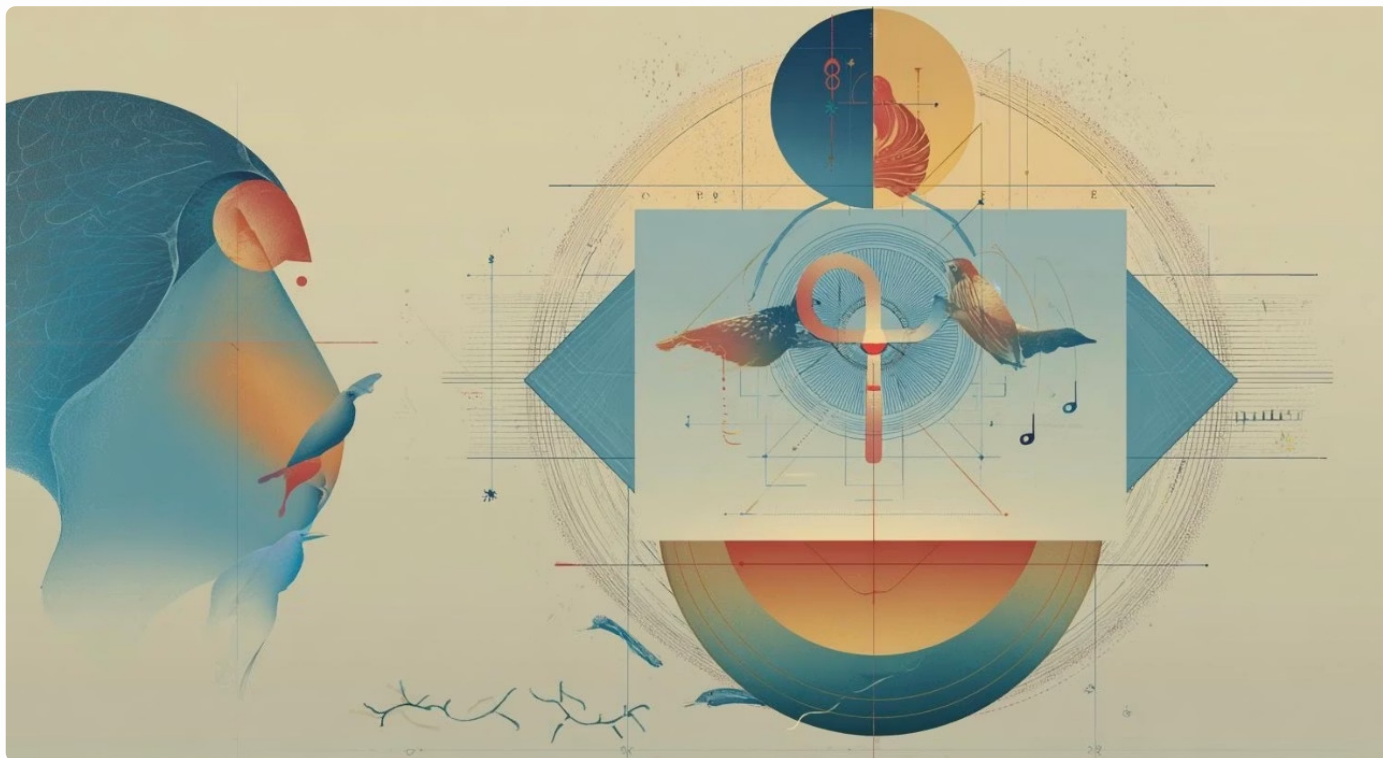




Presentación Curso Primer Nivel 2026

LA RESPIRACION COHERENTE

Escuela Internacional de Movimiento Coherente

Curso de 6 semanas

Curso creado y dirigido por Berni García y Alicia Gonzalez Sahagún

Prólogo: El Regreso al Centro

¿Qué ocurre cuando un ser humano aprende a vivir en coherencia?

Toda escuela nace de una pregunta. La pregunta que da origen a la Escuela Internacional de Movimiento Coherente es sencilla y, al mismo tiempo, profundamente transformadora.

Durante siglos hemos buscado respuestas en múltiples direcciones. Hemos acumulado conocimientos. Hemos desarrollado tecnologías. Hemos estudiado el funcionamiento del cuerpo, la mente y las relaciones humanas. Sin embargo, muchas personas continúan experimentando una sensación de desconexión, fragmentación y sufrimiento difícil de explicar.

La Escuela Internacional de Movimiento Coherente surge precisamente de la necesidad de comprender esa desconexión y de ofrecer un camino práctico para regresar a una experiencia más integrada de la vida.

Una Escuela para Observar, Sentir y Verificar

Lo que NO es la Escuela

- Enseñar una nueva creencia
- Sustituir unas ideas por otras
- Convencer de una visión del mundo

Lo que SÍ es la Escuela

- Aprender a observar
- Aprender a sentir
- Aprender a verificar
- Aprender a experimentar directamente

Todo lo que se enseña en la Escuela tiene un propósito común: acompañar el tránsito desde una conciencia reactiva, fragmentada y defensiva hacia una conciencia más coherente, integrada y centrada en el corazón.

Una Transformación Integral

Este tránsito no es únicamente psicológico, ni únicamente emocional, ni únicamente espiritual. Es un proceso que abarca todas las dimensiones del ser humano.

Fisiológico

El cuerpo como base de toda transformación real

Energético

La organización de la energía vital

Relacional

La coherencia en los vínculos y sistemas

Sistémico

Las leyes que organizan los sistemas humanos

Existencial

El sentido y el propósito del ser en el mundo

Por ello la Escuela integra diferentes lenguajes y tradiciones: la respiración, el movimiento, la observación corporal, la comprensión de los sistemas humanos, las enseñanzas ancestrales, los mapas de conciencia, la biología, la neuronaciencia, la coherencia cardiaca, la epigenética y la experiencia directa.

El Primer Nivel: Inicio del Recorrido

El Primer Nivel representa el inicio de este recorrido. Es el momento en el que comenzamos a reconocer cómo funciona nuestro sistema.

01

Escuchar la respiración

Aprender a reconocer la respiración como lenguaje del sistema

02

Descubrir el corazón

Comprender el papel organizador del corazón en la experiencia

03

Observar dinámicas

Reconocer nuestros patrones inconscientes de reacción

04

Comprender la energía

Entender cómo se mueve y organiza nuestra energía vital

05

Desarrollar conciencia

Construir una relación más consciente con nosotros mismos y la vida

El Tránsito de la Fragmentación a la Coherencia

La calidad de nuestra vida depende menos de lo que nos ocurre y más de cómo está organizado el sistema que vive esa experiencia.

El Primer Nivel de la Escuela Internacional de Movimiento Coherente es una invitación a iniciar uno de los procesos más importantes del desarrollo humano: el tránsito de una conciencia reactiva, fragmentada y defensiva hacia una conciencia coherente, integrada y centrada en el corazón.

A lo largo del curso descubriremos que gran parte del sufrimiento humano no surge por falta de información, sino por la pérdida de organización interna. Cuando pensamiento, emoción, cuerpo y acción dejan de actuar como una unidad, aparece la fragmentación. Cuando vuelven a alinearse, aparece la coherencia.



La conciencia emerge cuando el cuerpo se organiza, cuando la respiración se vuelve continua, cuando el sistema nervioso abandona la alerta permanente y cuando el corazón recupera su función organizadora.

El Eje como Condición Natural del Ser

Uno de los aprendizajes fundamentales será comprender que el eje no es una meta futura ni un estado extraordinario. El eje es la condición natural del ser.

La respiración fluye

Sin interrupciones, de forma continua y natural

El cuerpo abandona la defensa

Deja de vivir en estado de alerta permanente

La mente deja de controlar

Cesa el control compulsivo sobre la experiencia

La acción nace sin contradicción

El hacer surge desde la coherencia interna

El eje no es algo que debamos crear. Es algo que ya existe. Lo que ocurre es que suele quedar oculto bajo capas de tensión, condicionamiento, miedo, hábitos y mecanismos de adaptación. El trabajo del Primer Nivel consiste en comenzar a retirar esas interferencias.

La Respiración como Lenguaje de la Coherencia

La Respiración Coherente constituye la base práctica del primer nivel. Se aprenderá que la respiración no es solamente una función fisiológica. Es también un lenguaje.

Lo que la respiración nos permite observar

- Coherencia o incoherencia
- Seguridad o defensa
- Apertura o contracción
- Alineación o contradicción interna

Aprenderéis a escuchar la respiración como una brújula capaz de mostrar cuándo una acción, una relación o una decisión están en armonía con nuestro sistema y cuándo generan fricción interna.

La respiración como puente

Un puente entre cuerpo y conciencia. Entre intención y acción. Entre la persona y la vida.

Cuando la respiración permanece continua, el sistema reconoce coherencia. Cuando se interrumpe, aparece información. No castigo. No error. **Información.**

El Corazón como Centro Organizador

Habitar el centro corazón no significa vivir desde la emoción ni desde el sentimentalismo. Significa vivir desde un punto de coherencia donde cuerpo, mente, energía y acción dejan de contradecirse.

Uno de los descubrimientos centrales del curso será comprender que el corazón no ocupa un lugar principal únicamente como símbolo emocional. La Escuela enseña que el corazón es un centro organizador, con inteligencia propia.

Esto permite distinguir entre el corazón como referencia cultural, asociada al afecto, la sensibilidad o el amor romántico, y el corazón como un centro real de coordinación del sistema humano. Desde esta perspectiva, el corazón no solo expresa lo que sentimos: participa activamente en la regulación de nuestra experiencia interna. Investigaciones modernas han mostrado además que el corazón genera un campo electromagnético que influye en el cerebro y en el entorno, ampliando su alcance más allá de lo simbólico.



Estabilidad interna

Cuando el corazón, la respiración y el sistema nervioso se sincronizan, el cuerpo deja de vivir en sobresalto. Aparece una base más firme desde la que habitar la experiencia.



Mayor claridad

Cuando cesa la fragmentación interna, la percepción se vuelve más limpia y precisa. La claridad surge como consecuencia de la coherencia.



Capacidad de adaptación

Un corazón organizado facilita una respuesta más flexible frente a los cambios. La vida deja de vivirse como amenaza constante y comienza a percibirse también como posibilidad.



Presencia aumentada

La presencia se vuelve más estable cuando el sistema deja de organizarse desde el miedo. La vida cotidiana se vuelve más consciente, más simple y más alineada.

¿Qué significa habitar el corazón?

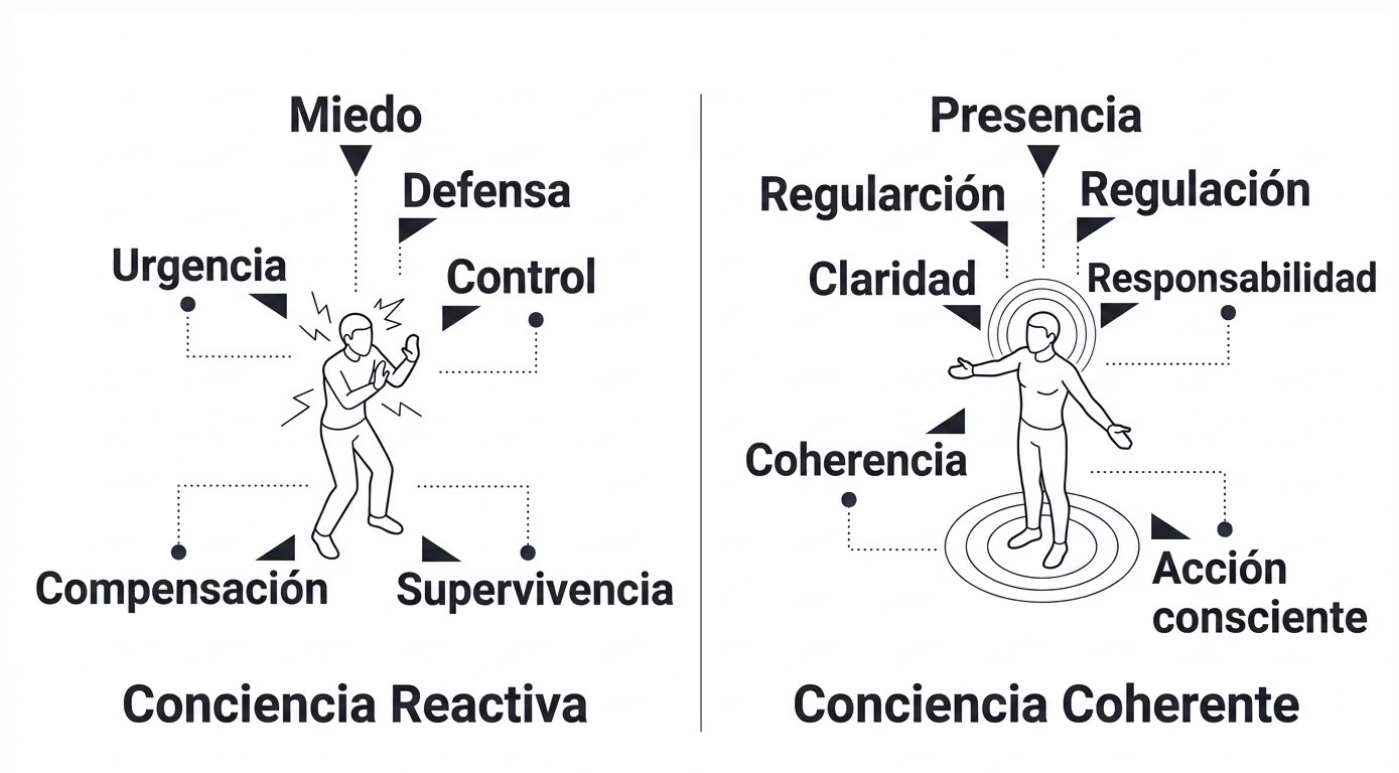
Habitar el corazón significa entrar en un proceso concreto de reorganización interna. A través de la respiración coherente, el centro corazón se activa como un punto de integración que regula el sistema nervioso y disminuye la reactividad. Esa reorganización también se refleja en decisiones más claras, vínculos más serenos y una manera más estable de estar en la vida cotidiana.

Cuando el corazón organiza, el sistema entero responde.

Reacción vs. Presencia:

Dos Formas de Vivir

Durante el curso hemos aprendido a reconocer dos formas fundamentales de habitar la experiencia humana.



La reacción nace de la memoria. La presencia nace de la experiencia directa. La reacción intenta proteger. La presencia permite comprender. La reacción contrae. La presencia organiza. La libertad no consiste en controlar todo lo que sucede, sino en desarrollar la capacidad de permanecer presentes ante lo que sucede.

El Cuerpo como Camino de Conciencia

Sin cuerpo organizado no hay conciencia estable.

Uno de los principios fundamentales de la Escuela ha sido descubrir que la conciencia no se expande únicamente desde la mente, sino cuando el cuerpo deja de vivir en alerta permanente y recupera condiciones de seguridad.



Observación corporal



Presencia



Regulación fisiológica



Escucha interna



Seguridad corporal



Respiración consciente

El cuerpo dejará de ser visto como algo que hay que corregir para convertirse en una fuente constante de información. Comprenderemos que el cuerpo no es un obstáculo para la conciencia. Es el lugar donde la conciencia puede encarnarse.

Los Mapas Fundamentales de la Escuela

Tras comenzar a comprender el eje, la respiración, el corazón y la coherencia, el Primer Nivel nos introducirá en una serie de mapas que permiten observar la organización de la conciencia humana. Estos mapas no han sido presentados como teorías abstractas, sino como herramientas prácticas para comprender cómo se organiza nuestra experiencia.

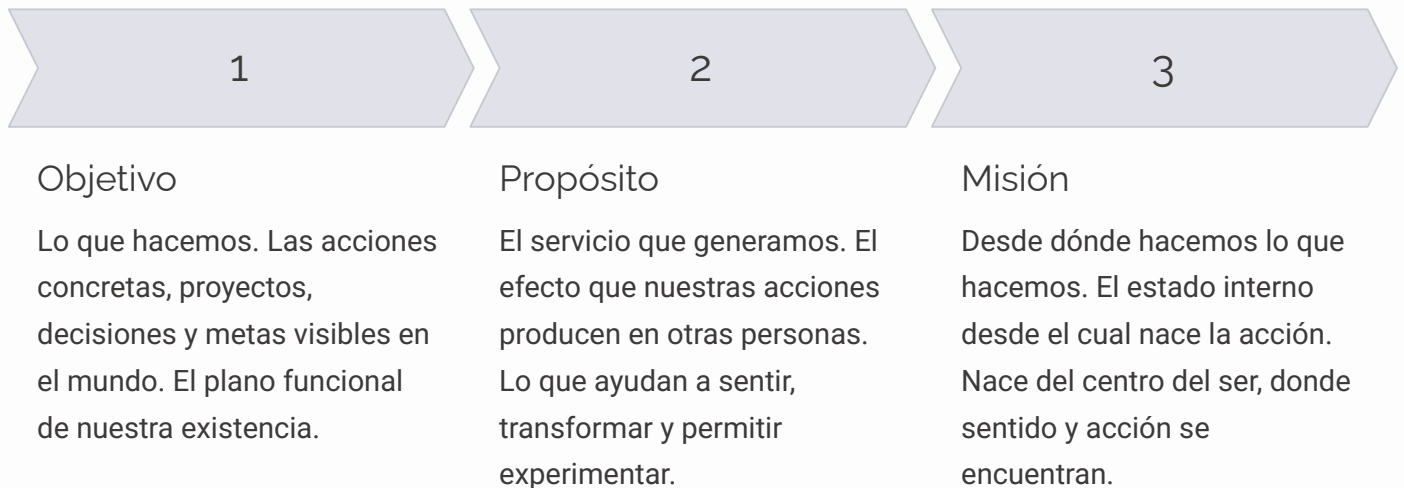
- ❶ Cada uno de los mapas describe una dimensión diferente del mismo proceso evolutivo. Todos apuntan hacia una misma dirección: el paso de una conciencia reactiva hacia una conciencia organizada, responsable, creadora y centrada en el corazón.



Objetivo – Propósito – Misión

La dirección del ser en el mundo

Este mapa responde a una pregunta profundamente humana: **¿Para qué estoy aquí?** Aprenderemos que muchas personas viven centradas únicamente en sus objetivos, persiguiendo metas y acumulando logros, pero experimentando una sensación de vacío difícil de comprender.



Cuando la misión está alineada, el hacer deja de ser compulsivo, el propósito deja de ser compensatorio y el objetivo deja de ser vacío. La acción se vuelve coherente y el servicio deja de vivirse como sacrificio para convertirse en una expresión natural del ser.

Sombra – Don – Siddhi

La transmutación de la energía humana

Este mapa nos ha permitido comprender que aquello que habitualmente percibimos como problema puede contener un potencial oculto.



Sombra

Conciencia contraída. Estados de miedo, defensa, reacción y supervivencia. No es algo malo: es energía que todavía no ha encontrado una forma más coherente de manifestarse.



Don

El potencial contenido dentro de la sombra. El talento, la capacidad creativa y la fuerza disponible para servir a la vida.



Siddhi

La expresión más elevada y coherente de esa energía. La presencia unificada, la conciencia integrada y la manifestación natural del ser.



La sombra no se combate, no se reprime, no se elimina. La sombra se observa, se atraviesa, se integra y finalmente se transforma.

Dar y Recibir – Orden – Pertenencia

Las leyes fundamentales de los sistemas humanos

Durante el curso comenzamos a explorar las leyes que organizan todos los sistemas humanos: familias, organizaciones, comunidades y relaciones.

Pertenencia

Todos pertenecen. Nadie puede ser excluido sin que el sistema genere una compensación. Toda persona tiene derecho a formar parte del sistema al que pertenece. Cuando alguien es excluido, olvidado o rechazado, el sistema pierde coherencia.

Orden

Cada persona ocupa un lugar. Cada función tiene una posición. Cada elemento posee una responsabilidad específica. Cuando el orden se altera aparecen tensiones, conflictos y desorganización.

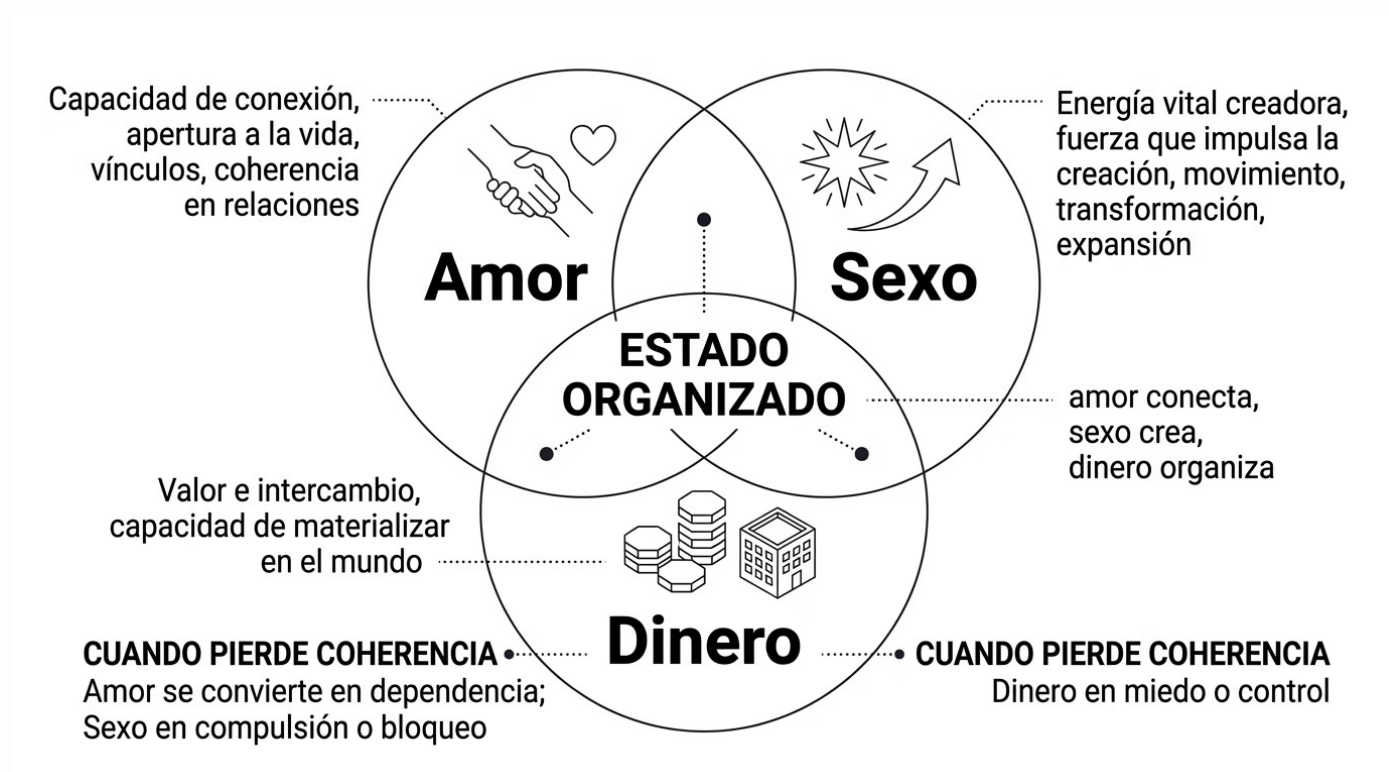
Dar y Recibir

La vida se sostiene mediante intercambio. Cuando una persona da constantemente sin recibir aparece agotamiento. Cuando recibe sin dar aparece desequilibrio. La salud de un sistema depende de mantener un flujo equilibrado entre ambas fuerzas.

Amor – Sexo – Dinero

El triángulo de la energía creadora

Uno de los mapas que más profundamente conecta con la vida cotidiana es el triángulo Amor – Sexo – Dinero. Estas tres dimensiones representan expresiones diferentes de una misma energía.



Comenzamos a descubrir que gran parte de nuestros conflictos personales y profesionales tienen relación con desequilibrios en alguna de estas tres dimensiones. La energía no se transforma únicamente mediante la voluntad: se transforma cuando estas fuerzas comienzan a colaborar entre sí.

Los Triángulos del Drama y la Evolución

Triángulo de la Separación

Miedo – Juicio – Lástima

- **Miedo:** Inseguridad, necesidad de control, resistencia al cambio
- **Juicio:** Divide, fragmenta, separa, genera distancia
- **Lástima:** Inmoviliza, sostiene dependencia, impide la transformación

Estos tres estados se alimentan mutuamente. La salida consiste en desarrollar presencia, comprensión, aceptación y responsabilidad.

Triángulo del Drama

Víctima – Salvador – Perpetrador

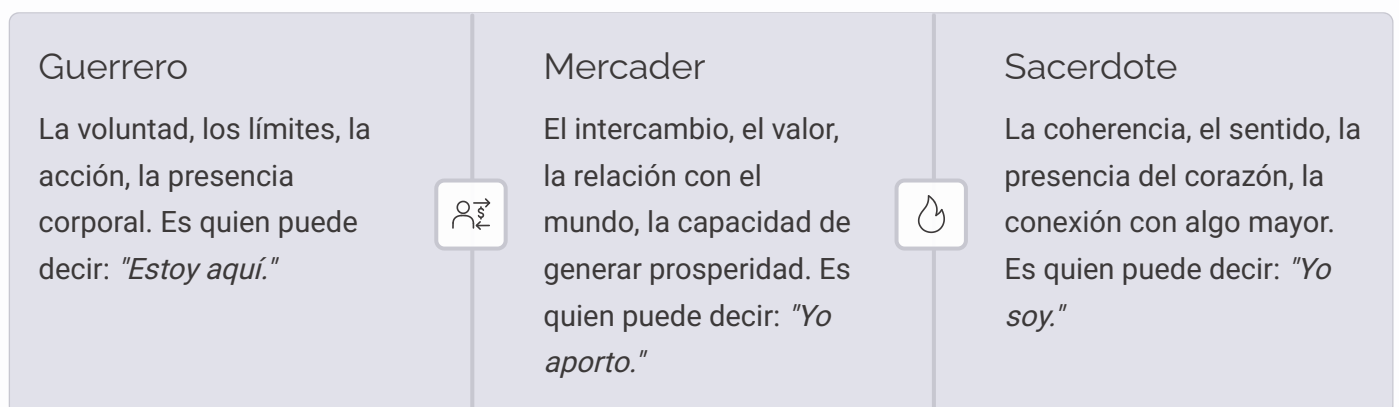
- **Víctima:** "No puedo." Percibe la realidad desde la impotencia
- **Salvador:** "Yo te ayudo." Asume responsabilidades ajenas
- **Perpetrador:** "Yo controlo." Intenta imponer y dominar

Las personas suelen desplazarse continuamente entre estos roles. La salida no consiste en cambiar de posición, sino en abandonar completamente el triángulo y regresar al eje.

Guerrero – Mercader – Sacerdote

El triángulo evolutivo del ser

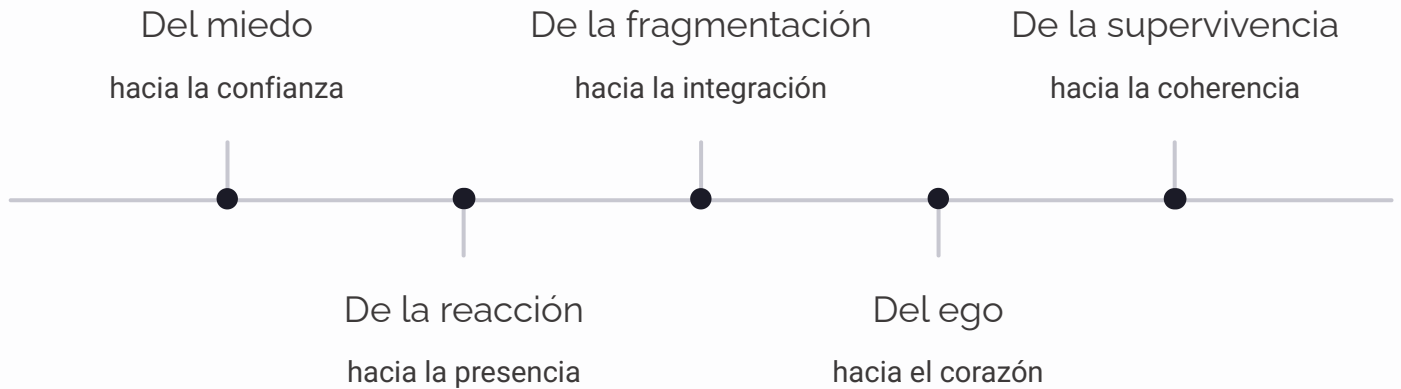
Finalmente conoceremos uno de los mapas más importantes de toda la Escuela. Este triángulo invierte todos los anteriores.



Cuando Guerrero, Mercader y Sacerdote se desarrollan de manera equilibrada: el drama pierde fuerza, las leyes sistémicas se ordenan, la energía se organiza, la sombra pierde dominio y el corazón ocupa el centro.

Síntesis de los Mapas Fundamentales

Todos los mapas que se trabajarán durante el Primer Nivel describen el mismo movimiento desde perspectivas diferentes.



Comprender estos mapas ha sido comenzar a comprendernos a nosotros mismos. Y comprendernos a nosotros mismos ha sido el primer paso para comenzar a vivir de una forma más consciente.

Comprender la Energía Humana

Uno de los cambios más profundos que propone la Escuela consiste en revisar nuestra comprensión habitual de la energía. La energía puede comprenderse como la capacidad del sistema para generar, sostener y dirigir acción.

Energía fragmentada

- Dispersión
- Ansiedad
- Contradicción
- Agotamiento
- Sensación de esfuerzo permanente

Energía organizada desde el eje

- Claridad
- Dirección
- Presencia
- Creatividad
- Capacidad de acción sostenida

La diferencia no está en cuánta energía existe. La diferencia está en cómo está organizada.

La energía vital es la fuerza que impulsa toda creación: relacionarnos, construir proyectos, generar recursos, desarrollar talentos, cuidar vínculos y dar forma concreta a nuestras ideas. Desde esta comprensión, la energía deja de ser algo que debemos acumular y se convierte en algo que debemos aprender a organizar.

Amor, Valor, Intercambio y Energía Creadora

Uno de los aprendizajes más importantes del Primer Nivel será comenzar a observar la profunda relación existente entre amor, valor, intercambio y energía creadora. Estos elementos no funcionan de manera independiente: forman parte de un mismo movimiento.



Cuando una persona habita su centro, reconoce su valor, puede relacionarse de forma más sana, participa en intercambios más equilibrados y dispone de mayor energía para crear.

Crear Espacios de Coherencia y Manifestación

Uno de los descubrimientos más profundos que se realizarán durante este primer curso será comprender que la coherencia no pertenece únicamente al mundo interior. La coherencia puede extenderse a los espacios que habitamos, a las relaciones que construimos y a los proyectos que desarrollamos.

Aprenderemos que los lugares poseen historia, memoria e información. Cada hogar, cada consulta, cada empresa, cada sala de formación, cada proyecto humano contiene una determinada organización energética, emocional y simbólica.

Reconocer el espacio

Reconocer el lugar que habitamos y agradecer el espacio que nos recibe

Establecer intención

Definir una intención clara y ordenar nuestra energía antes de actuar

Generar coherencia

Alinear propósito y acción para que el espacio se convierta en sagrado

- ❏ Un espacio sagrado no es necesariamente un templo. Puede ser una consulta, una sala de formación, una empresa, una reunión, una práctica terapéutica, una conversación o un proyecto de vida. Lo que convierte un espacio en sagrado es la presencia consciente con la que es habitado.

El Ser Humano como Creador de Campos de Coherencia

Uno de los cambios más significativos en nuestra forma de comprender la realidad será descubrir que la coherencia puede expandirse más allá del cuerpo.



Modifica la calidad de su presencia

Cuando una persona se organiza internamente, su presencia cambia y transforma el entorno



Transforma sus relaciones

La coherencia interna se refleja en vínculos más sanos y equilibrados



Influye en el entorno que habita

Genera condiciones más favorables para la creación y la colaboración

Comenzaremos a comprender que la conciencia humana participa activamente en la construcción de campos de coherencia que favorecen la creatividad, la claridad, la cooperación, el aprendizaje y la manifestación de proyectos. La coherencia deja de ser únicamente una experiencia individual y comienza a convertirse en una experiencia compartida.

El Testaje Respiratorio como Herramienta de Conocimiento

Uno de los aprendizajes más singulares del Primer Nivel será descubrir que la Respiración Coherente no se utiliza únicamente como herramienta de regulación fisiológica. También puede utilizarse como una herramienta de observación, verificación y lectura de coherencia.

Principio fundamental

La Escuela enseña que el cuerpo no miente. Puede confundirse la mente. Pueden confundirse las emociones. Pueden confundirse las creencias. Pero el cuerpo siempre está respondiendo a la realidad que está experimentando.

Cómo funciona

Cuando la respiración permanece continua, el sistema reconoce coherencia. Cuando la respiración se interrumpe, aparece información acerca de una posible incoherencia, resistencia o desalineación.

Este proceso no se plantea como una forma de adivinación ni como un acto de fe, sino como una metodología de observación basada en la respuesta fisiológica del propio organismo.

Las Tablas de Testaje: Organizar la Observación

A medida que avanzaremos en el trabajo con la Respiración Coherente aparecerá una necesidad práctica: ¿cómo organizar grandes cantidades de información para poder observarlas, compararlas y verificarlas de manera coherente? De esta necesidad nacen las tablas de testaje.

Estados y patrones

- Estados físicos y emocionales
- Patrones mentales
- Mapas de conciencia
- Dinámicas familiares

Relaciones y proyectos

- Relaciones personales
- Proyectos vitales
- Decisiones personales
- Direcciones vitales

Salud y nutrición

- Alimentos y dietas
- Suplementos nutricionales
- Plantas medicinales
- Sistemas terapéuticos

Arquetipos y talentos

- Arquetipos y roles
- Talentos y capacidades
- Profesiones y vocaciones
- Prácticas espirituales

Las tablas permiten transformar grandes cantidades de información en algo que puede ser explorado de forma ordenada y coherente. Funcionan como mapas: no contienen la verdad, no sustituyen la experiencia, pero ayudan a organizar la observación.

Testar la Alimentación y los Recursos Naturales

Uno de los ámbitos donde el testaje respiratorio adquiere una aplicación especialmente práctica es la alimentación. Durante el curso comenzaremos a comprender que no existe una única alimentación válida para todas las personas.

Tipos de dietas exploradas

- Alimentación mediterránea
- Alimentación ancestral
- Alimentación vegetariana y vegana
- Alimentación cetogénica y paleo
- Alimentación antiinflamatoria
- Protocolos de ayuno intermitente
- Ayunos prolongados

Recursos naturales

- Plantas medicinales
- Extractos vegetales
- Aceites esenciales
- Esencias florales
- Sistemas tradicionales de salud
- Vitaminas y minerales
- Probióticos y adaptógenos

 El propósito no es determinar cuál es la mejor dieta de forma universal. El propósito es observar cuál genera mayor coherencia para una persona concreta en un momento concreto de su vida.

Lo que se aprenderá durante el Curso Nivel 1º

A lo largo de este curso desarrollaremos un amplio conjunto de herramientas, comprensiones y prácticas que forman el núcleo del Primer Nivel.

		
Respiración y Testaje	Movimiento Coherente	Sistema Nervioso y Corazón
Respiración Coherente, testaje respiratorio y observación de la coherencia fisiológica	Movimiento Coherente Sistémico, Ancestral y Multidimensional. Reconocimiento del eje corporal	Regulación del sistema nervioso y comprensión del corazón como centro organizador
		
Mapas de Conciencia	Energía y Manifestación	
Objetivo-Propósito-Misión, Sombra-Don-Siddhi, los triángulos y las leyes sistémicas	Comprensión de la energía vital, creación de espacios de coherencia y apertura de espacios sagrados	

Síntesis Final del Primer Nivel

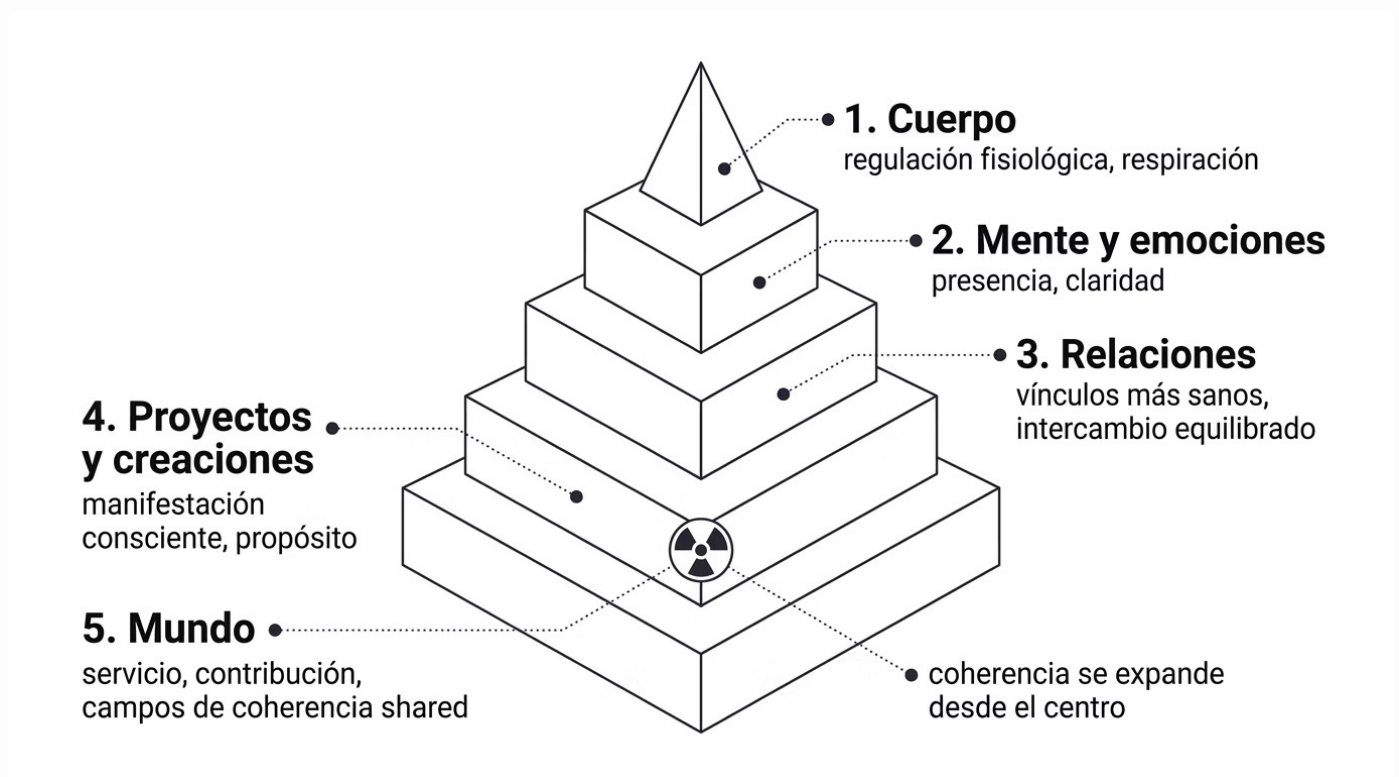
¿Desde dónde estoy viviendo?

Todo lo trabajado durante este primer año puede resumirse en una sola pregunta. Porque la calidad de nuestras relaciones, decisiones, proyectos y experiencias depende menos de lo que hacemos y más del lugar interno desde el que actuamos.

- El cuerpo puede convertirse en una brújula
- La respiración puede convertirse en un lenguaje
- El corazón puede convertirse en un centro organizador
- La energía puede organizarse
- El propósito puede expresarse como servicio
- Cada espacio puede transformarse en un lugar de evolución

La Coherencia se Expande

El Primer Nivel ha sido una invitación a volver al cuerpo, a escuchar la respiración, a ordenar el sistema nervioso, a reconocer el corazón como centro organizador y a abandonar progresivamente la reacción para habitar la presencia.



La coherencia no termina en nosotros. Se expande hacia nuestras relaciones, hacia nuestros proyectos, hacia nuestras creaciones, hacia nuestra forma de servir a la vida.

Carta de Cierre para los Alumnos

Al finalizar el Primer Nivel

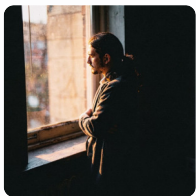
Queridos futuros alumnos/as

Al llegar al final de este primer nivel será natural mirar hacia atrás y preguntarse qué ha cambiado. Quizás algunas transformaciones sean evidentes. Quizás otras resulten todavía difíciles de reconocer.

Tal vez hayas descubierto nuevas formas de respirar. Nuevas formas de sentir. Nuevas formas de observar tu cuerpo. Nuevas formas de relacionarte con los demás. O tal vez simplemente hayas comenzado a hacerte preguntas diferentes. Y eso ya es mucho más importante de lo que parece.

- ❏ El Primer Nivel no es un proceso para convertirte en alguien diferente. Es un proceso para recordar. Recordar aquello que estaba presente antes de las tensiones, antes de las defensas, antes de las estrategias de supervivencia, antes de las historias que hemos aprendido sobre nosotros mismos.

Lo que vas a aprender hacer



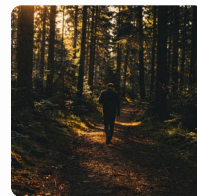
Observar y detenerte

Aprenderas a detenerte. A escuchar. A verificar. A reconocer cuándo una decisión genera expansión y cuándo genera contracción.



Percibir las relaciones

A percibir cuándo una relación aporta coherencia y cuándo alimenta la fragmentación.



Habitar la presencia

A comprender que el verdadero cambio no consiste en controlar la vida, sino en desarrollar la capacidad de habitarla con mayor presencia.

La Coherencia No es Perfección

La coherencia es algo mucho más humano.

No significa hacerlo todo bien

La coherencia no exige perfección en cada acción o decisión

No significa no equivocarse

Los errores forman parte del proceso de aprendizaje y crecimiento

No significa vivir sin dificultades

Los desafíos continúan siendo parte de la experiencia humana

La coherencia significa dejar de luchar contra lo que somos. Significa aprender a escucharnos. Significa permitir que pensamiento, emoción, cuerpo y acción puedan caminar en una misma dirección.

El Centro que Siempre Estuvo Ahí

Quizás uno de los descubrimientos más importantes es que vas comprender que existe un lugar dentro de ti capaz de permanecer presente incluso cuando todo cambia.

Ese lugar es el centro. Ese lugar es el eje. Ese lugar es el corazón habitado. Y ahora sabes que puedes regresar a él.

Cada respiración

Una oportunidad para practicar el regreso al centro

Cada decisión

Un momento para verificar la coherencia antes de actuar

Cada relación

Un espacio donde desarrollar mayor presencia y conciencia

Cada proyecto

Una manifestación consciente de tu propósito de ser

Cada momento de tu vida

Una oportunidad para practicar todo lo que se aprenderá durante este curso

Un Comienzo, No un Final

A partir de aquí comienza una nueva etapa. Los siguientes niveles profundizarán en muchos de los temas que empezarás a explorar. Aparecerán nuevos mapas, nuevas comprensiones, nuevas herramientas y también nuevos desafíos.



Por eso este curso no marca un final. Marca un comienzo. El comienzo de una forma diferente de caminar, de crear, de relacionarte, de servir, de vivir.

Aprender a vivir desde un corazón habitado, donde pensamiento, emoción, cuerpo, energía y acción puedan finalmente moverse en una misma dirección. Este es el propósito profundo del Primer Nivel.

Curso creado y dirigido por:

Berni García y Alicia Gonzalez Sahagún

Escuela Internacional de Movimiento Coherente

Todos los contenidos presentados en este documento están protegidos por derechos de autor. Queda estrictamente prohibida la reproducción, distribución, transformación, comunicación pública, exhibición, transmisión o utilización, total o parcial, de estos contenidos. Esto incluye cualquier formato o medio (físico, digital o técnico) y cualquier finalidad (formativa, comercial, editorial, divulgativa o de cualquier otra naturaleza), sin la autorización expresa, previa y por escrito de sus titulares.

Autores: Berni García - Alicia González Sahagún. Aviso Legal y Derechos de Autor.

RESPIRACIÓN COHERENTE® - MOVIMIENTO COHERENTE® - MOVIMIENTO COHERENTE VISUAL ART®