

Breathness Center Lima

Inspirando a respirar, inspirando bienestar.

www.respirello.com
breathnesscenter@respirello.com
 +51 978 842 651 (WhatsApp)



Nuestro enfoque

Respiración consciente y regulación somática para la vida diaria

Nos centramos en la escucha del cuerpo y la respiración como vía principal para acceder al sistema nervioso y facilitar procesos de autorregulación. A través de diversas técnicas y una atención guiada a las sensaciones corporales y a los patrones respiratorios, se contribuye a reducir estados de hiperactivación o bloqueo, restaurar el flujo natural de energía y favorecer una relación más estable y consciente con la experiencia emocional.

Christian Bello



Creador de Respirello. Tras una extensa trayectoria como abogado, orientó su camino hacia la respiración consciente, profundizando en distintos enfoques y métodos que hoy integra y transmite en su práctica terapéutica y de acompañamiento.

Formaciones

- PhD y Máster- Derecho.
- Máster - Mindfulness y Meditación.
- Postgrado - Bioneuroemoción.
- Instructor Certificado - Global Professional Breathwork Alliance.
- Instructor Certificado - Oxygen Advantage y Breatheology.

Especializaciones

- Yoga Nidra - Barcelona.
- Terapia Craneo Sacral (Manipulación Neural y Liberación Somato-Emocional) - Upledger Institute International.
- Esencias y remedios florales - Flower Essence Society (FES).

Encuentra tu camino

Cada persona y cada momento vital requieren un tipo de acompañamiento distinto: a veces el cuerpo necesita regulación y sostén, y otras, un proceso de aprendizaje e integración más profundo.

Terapia
 Regulación Somática y Respiración

Un acompañamiento terapéutico individual que utiliza la respiración y la escucha del cuerpo como vía para la regulación del sistema nervioso. El enfoque permite abordar estados de hiperactivación o bloqueo, promoviendo una mayor estabilidad emocional y una respuesta más equilibrada frente al estrés.

Está especialmente orientado para personas que atraviesan ansiedad, alteraciones del sueño, dificultades atencionales o dolores crónicos, y que necesitan sostén, regulación y presencia en el momento actual.

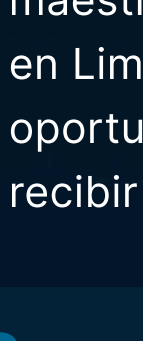
Programa
 Respiración Consciente y Natural

Un proceso de aprendizaje personalizado enfocado a recuperar nuestra respiración base (innata), utilizando la conciencia respiratoria como vía de acceso a la regulación del sistema nervioso. Mediante una práctica progresiva, se facilita la liberación de bloqueos físicos, mentales y emocionales que interfieren con la respiración natural.

El programa busca integrar la respiración consciente como un hábito en la vida diaria, entendiendo que es en la práctica continua donde se producen cambios profundos y sostenibles.

Confianza global

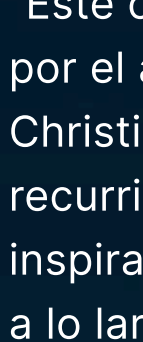
Testimonios de referentes internacionales



Stig Severinsen
 FUNDADOR DE BREATHEOLOGY

10x Récord Mundial Guinness

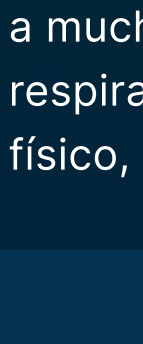
“El centro que ha creado Christian Bello es una verdadera obra de arte, amor y pasión. Conocí personalmente a Christian después que terminó exitosamente su Certificación como Instructor de mi programa Breatheology. Es un gran ser humano y maestro. Estoy emocionado de que cualquier persona en Lima, en Perú, en toda Sudamérica, tenga la oportunidad de visitar este impresionante espacio y recibir una guía personal a un nivel profundo.”



Dan Brulé
 FUNDADOR DE BREATH MASTERY

Coach de Tony Robbins

“Este centro es exactamente lo que el mundo necesita por el ambiente de caos y estrés en el que vivimos. Christian es el guía y facilitador perfecto a quien recurrir cuando se está en búsqueda de apoyo e inspiración. He trabajado con miles de Breathworkers a lo largo de mis 50 años en este campo; sin embargo, puedo decir que Christian se encuentra entre los mejores: La crême de la crême! Las sesiones que tengan con él sin duda los dejarán con mucha calma, inspirados, más balanceados y con mayor vitalidad. Se los garantizo.”



Cristina Cama
 DIRECTORA DEL MÁSTER MINDFULNESS UB

“Desde el Máster de Mindfulness en Organizaciones Conscientes de la Universidad de Barcelona (España), es una gran alegría ver el nacimiento de Respirello Breathness Center, creado por Christian Bello, que ha sido alumno excelente y excepcional. Estamos seguros que, con su formación y experiencia, ayudará a muchas personas a través del poder de la respiración a que alcancen un mayor bienestar a nivel físico, mental, emocional y espiritual.”



Descubre Respirello App

y profundiza tu práctica de respiración consciente.

