



CURSO INTENSIVO
18 DÍAS

Rebirthing Breathwork

Formación, desarrollo humano y espiritual

DIRECTOR
Armando Sánchez

ESCUELA REBIRTHING INHALA
Rebirthing de alta calidad

Tabla de contenido

<u>Introducción y origen del Rebirthing</u>	3
<u>Quien puede hacer el curso básico</u>	4
<u>Qué es elRebirthing Breathwork</u>	5
<u>Sesiones de Respiración conectada</u>	6
<u>Beneficios del curso</u>	7
<u>Temas a trabajar</u>	8 y 9
<u>Misión y visión</u>	10
<u>Distribución de los temas por día</u>	11 y 12
<u>Contenido del curso intensivo</u>	13 a 22
<u>Temas de interes</u>	23
<u>Sobre Armando y su experiencia en Rebirthing</u>	24
<u>Datos de contacto</u>	25

Introducción y origen del Rebirthing Breathwork

Introducción

Este curso de 18 días está pensado para crear un cambio y una transformación en tu vida. Las herramientas que aquí se enseñan han contribuido a mejorar la calidad de vida de miles de personas de todo el mundo.

Son herramientas que te ayudaran a superar limitaciones y bloqueos de una manera suave, sutil y amorosa.

Este curso esta inspirado en los cursos intensivos de 18 días de Leonard Orr Que incluyen los cursos básico y avanzado y fue diseñado para hacer un programa de autoconocimiento, a la vez formarse como Renecedor/a de alta calidad para quien lo desee.

Orígenes

El Rebirthing surge en Estados Unidos de la mano de Leonard Orr, En el año 1974 es cuando Leonard pone las bases del Renacimiento después de más de una década de gestación en la que Leonard Orr va practicando una serie de técnicas en el día a día de su vida, muchas de estas prácticas son intuitivas. Esto le lleva a obtener grandes beneficios en su salud y a crear una vida de prosperidad y éxito. Empieza a enseñar a otras personas primero en USA y rápidamente de una forma espontánea se extiende por todo el mundo.

Hasta el año 2018, Leonard Orr enseñó el Rebirthing. El 5 de septiembre de 2019 dejó su cuerpo físico y a su vez un legado que ahora algunas personas nos encargamos de transmitir y desarrollar, preservando su esencia y origen.



Quien puede hacer el curso básico



¿A quién propongo este curso?

La mayoría de las personas pueden hacer este curso. Tanto si su intención es hacer un trabajo personal o formarse como Renacedor/a.

El temario es el mismo en ambos casos. La diferencia está en la presentación de algunos trabajos si se quiere hacer el curso como formación en Rebirthing.

Durante el curso se hacen prácticas de todo lo que se enseña. Es un programa en el que se aprenden herramientas prácticas que se pueden utilizar cada día para gestionar las emociones, enfocar, reprogramar la mente y sentirse mejor.

Autoconocimiento de uno mismo, liberación de bloqueos, claridad para decidir el camino de la vida y desarrollo espiritual son alguna de las cosas que se van dando durante el residencial.

Una de las cualidades que se da durante el trabajo de 9 días es la apertura de la mente, ver las experiencias como posibilidades de enriquecernos y no tomarse las cosas de manera personal. Esto acelera la sanación y la liberación de bloqueos.

¿Qué es el Rebirthing Breathwork?

¿Qué es el Rebirthing?

Rebirthing es un método de crecimiento personal, una manera de renacer desde la conciencia, a través de la respiración, el cuidado del cuerpo y de los pensamientos.

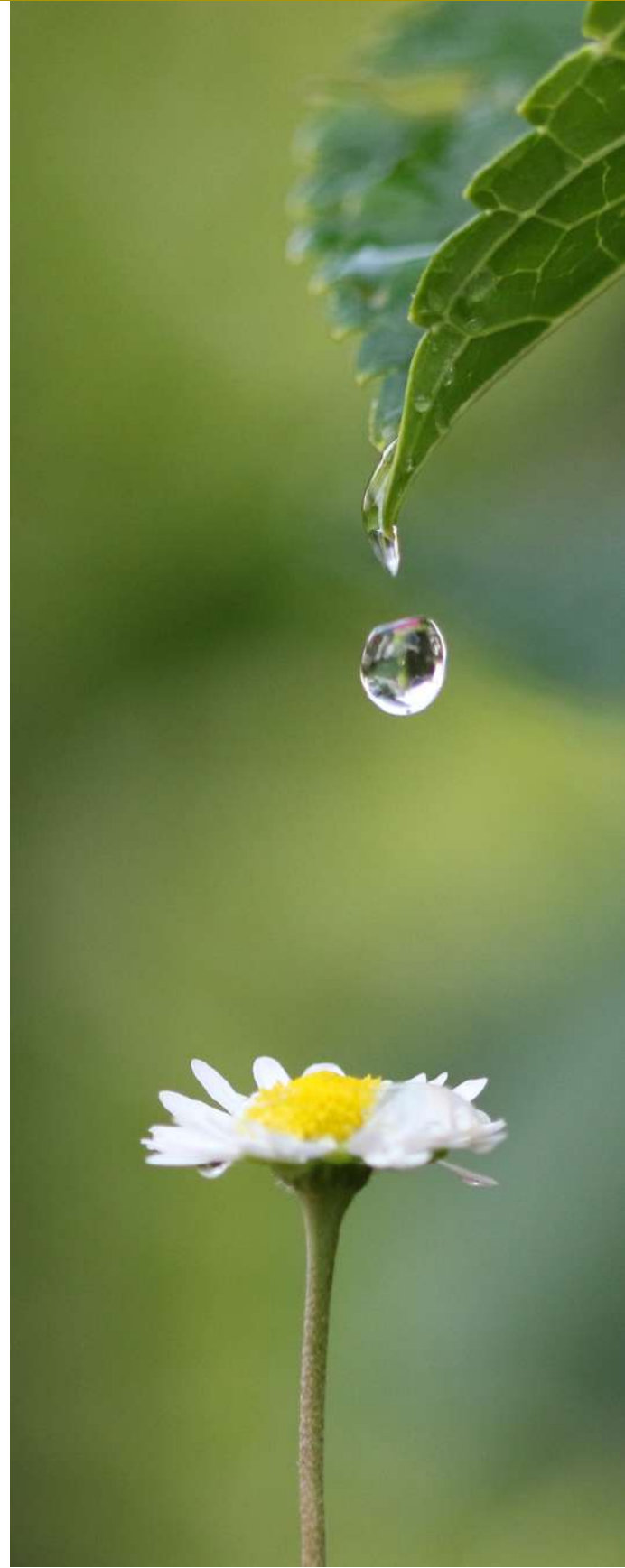
La Respiración es uno de los pilares fundamentales del Rebirthing con la que se logran múltiples beneficios a nivel físico, emocional y mental.

A esta manera de respirar la llamamos Respiración consciente conectada o Respiración circular energética, es el arte de respirar energía a la vez que tomamos el aire que oxigena todo el cuerpo de una forma integral.

Los otros dos pilares son la psicología espiritual o pensamiento creador.

Se trata de vivir de acorde a las cualidades innatas que cada uno trae a este mundo y desde la magnificencia que hay en cada ser humano. Hoy en día se sabe que el pensamiento crea la realidad, cambiar lo que no está alineado con nuestra esencia divina por pensamientos que sí, es una transformación asombrosa.

El tercer pilar es la práctica consciente con los 4 elementos de la naturaleza, fuego, agua, tierra y aire. Con estas práctica se logra una mejor capacidad de comprensión, relajación y ayudan a aquietar la mente, entre otros muchos beneficios.



Las sesiones de Respiración conectada



¿Cómo es?

La persona se tumba en el suelo sobre una colchoneta y va siguiendo las indicaciones del Renecedor/a para conseguir conectar con lo que llamamos ciclo energético, para ello su respiración ha de ser suave, amorosa y fluida.

Durante el ciclo energético que suele durar una hora o más, la persona va liberando sensaciones físicas, emocionales y aquietando la mente. Puede llegar a sentir el movimiento de energía por su cuerpo y liviandad, por la limpieza energética que produce la respiración.

Uno de los objetivos de las 10 primeras sesiones de respiración es liberar el sistema respiratorio, esto se nota cuando sentimos la sensación de ser respirados por la misma respiración. "Sin esfuerzo"

Durante el curso de formación se harán sesiones en parejas, de esta manera puede recibir una sesión y dar otra. Supervisadas por el equipo docente y asistentes para que los alumnos puedan ir aprendiendo a guiar a otra persona en una sesión de Rebirthing y aprendiendo así a acompañar a otra persona durante una sesión de respiración.

Beneficios de la práctica del Rebirthing

¿Cómo es?

Objetivo principal: Descubrir e incorporar las herramientas del Rebirthing a través de diferentes prácticas. Las personas que hacen el curso integran estas enseñanzas para su uso personal como para ejercer como Renacedores/as y ayudar a otras personas en su proceso de evolución. Se consiguen los siguientes beneficios:

- Liberar el sistema respiratorio.
- Sanar a nuestro niño/a interno.
- Aumentar la autoestima y mejorar las relaciones.
- Deshacer bloqueos y liberar tensiones físicas.
- Conocer nuestro propósito de vida.
- Incrementar la prosperidad.
- liderar la vida con amor.
- Desarrollar la intuición, la aceptación y el perdón.
- Interpretar el guion natal y sanarlo.
- Liberar el trauma del nacimiento.
- Desarrollar un adulto más sano.
- Aumentar la vitalidad y el impulso de vida.



Temas que se van a desarrollar durante el curso básico

Se van a trabajar

- Historia del Rebirthing.
- Pilares del Rebirthing.
- Respiración Consciente.
- Pranayamas.
- Ciclo energético.
- Desviaciones respiratorias.
- Pensamiento creador.
- Afirmaciones.
- Guion Natal.
- Polución energética emocional.
- Modalidades de participación en RBIE.
- Mentira personal. (Pensamientos más negativo hacia uno mismo)
- Infancia, niño/a interior.
- Pubertad y adolescencia.
- 15 Inhibido-res de la felicidad humana.
- Autoestima
- Psicología espiritual. (Mente consciente, pensamiento creador)
- Purificación espiritual.
- Capacidades y talentos.
- Código ético del Rebirthing.

Temas que se van a desarrollar durante el curso *Avanzado*

Se van a trabajar

- Claves del adulto consciente.
- Autoestima y relaciones
- Conciencia de Prosperidad.
- Liderazgo.
- Beneficios del perdón.
- Amor y agradecimiento.
- Purificación espiritual.
- Propósito de vida.
- Capacidades y talentos.
- Relaciones y familia.
- Pulsión de vida pulsión de muerte.
- Inmortalidad física: filosofía, fisiología y psicología.
- Cómo guiar a un cliente durante las sesiones.
- Renacimiento en agua caliente y agua fría.
- Ejercicios de respiración y sus beneficios.
- Alimentación consciente y alimentos saludables.
- Desviaciones de la respiración.
- Psicología espiritual. (Mente consciente, pensamiento creador)
- Ciencia de la maestría sobre el cuerpo.
- Cómo crear una clientela.
- Modalidades de participación en RBIE.

Misión y Visión

Los grandes avances llegan cuando sabes tu misión y tienes una visión de ella.



Misión

Dar a conocer y enseñar una filosofía de vida basada en las prácticas del Rebirthing. Transmitir la esencia del Rebirthing, como Leonard me enseñó, desde la Simplicidad, la Verdad y el Amor.

Vision

Crear una comunidad de 10.000 personas que gestionen su vida con las prácticas de Rebirthing. Aportando a la mente colectiva, conciencia, energía vital, autoestima, prosperidad y el bien común de la humanidad, la tierra y todos sus seres.



Temas de cada día



Distribución de los talleres



Día 1 y 2

Mente consciente, pensamiento creador.

Descubrirás tu mentira personal y cual es tu ley eterna con la que reprogramar la mente inconsciente.



Día 3

Purificación espiritual, emocional y física.

Día de ayuno y silencio. Se hacen practicas de purificación con los 4 elementos.



Día 4 y 5

Guion del nacimiento.

Las 5 fases de esta etapa y sus influencias. Aprenderemos a hacer nuestro mapa personal.



Día 6 y 7

Infancia, niño interior.

Se transitará por las diferentes etapas del niño/a interior e iremos rescatando la divinidad y pureza de esta niña/o.



Día 8 y 9

Pubertad y Adolescencia.

Veremos como han influido estas etapas en nuestra vida y como recuperar y materializar los sueños importantes no completados, sanando nuestro adolescente.

Temas de cada día



Distribución de los talleres



Día 10 y 12

Madurez y conciencia.

Exploraremos diferentes aspectos del adulto sano y aprenderemos a revertir las limitaciones



Día 11 y 16

Purificación espiritual, emocional y física.

Día de ayuno y silencio. Se hacen practicas de purificación con los 4 elementos.



Día 13

Agradecimiento y perdón.

Perdonar nos libera y agradecer nos abre a la abundancia.



Día 14 y 15

Properidad.

En los distintos ámbitos del ser humano, enfatizando en la prosperidad material.



Día 17 y 18

Liderazgo.

Nos abriremos a conectar con el líder interno que hay en cada uno y veremos los distintos tipos de lideres.

DÍA 1 Y 2

Mente consciente, pensamiento creador y preparación día de purificación.



Día1 y 2:

La mente crea la mayor parte de la realidad que vivimos, los pensamientos que produce nuestra mente son fruto de nuestras experiencias pasadas.

El subconsciente se encarga de generar pensamientos cada instante y estos pueden ser positivos para nuestros intereses o no.

Una de las maneras de cambiar pensamientos negativos o dolorosos es poner conciencia en ellos para ver que están generando y desde el darse cuenta cambiarlo conscientemente siempre que sean limitantes para crear una vida prospera y exitosa.

Aprenderemos:

- Historia y pilares del Renacimiento.
- Respiración consciente conectada o energética.
- El poder de la mente (pensamiento creador)
- Los tres principios (Mente, Conciencia, Pensamiento)
- Transformar mente negativa.
- Inhibidores de la felicidad;
- Mentira personal o negativos específicos.

Aspectos técnicos del Rebirthing:

- Afirmaciones y cómo utilizarlas.
- Cómo guiar una sesión de respiración.
- Ciclo energético.

Para conseguir:

- Conocer los beneficios de la respiración circular energética.
- Contactar con la esencia que hay dentro del ser humano.
- Aprender a gestionar los pensamientos y desarrollar una mente positiva y constructiva.
- Integrar herramientas revolucionarias y de fácil aplicación en el día a día.

Día 3

Purificación espiritual, emocional y física.



El cuerpo que habitamos está creado de los mismos componentes que la tierra. La energía que se genera en el cuerpo proviene de los 4 elementos, agua, fuego, tierra y aire. La armonía o equilibrio entre estos cuatro elementos es un arte milenario que se viene practicando en las culturas india, taoísta y de los nativos americanos, y, que se mantiene hoy en día.

Las emociones, las personas con las que nos rodeamos o el entorno, son una influencia energética para nosotros y nuestro cuerpo. La energía negativa genera desequilibrio energético en el cuerpo y si se mantiene por tiempo en este puede pasar al cuerpo físico.

“Las prácticas espirituales con el Aire, el Fuego, agua y la tierra son los secretos para una vida y una salud eterna. así como para la juventud del cuerpo” Leonard Orr.

Se tratará los siguientes temas:

- La dieta, el ayuno, el descanso.
- Enfermedades y emociones.
- Filosofía, fisiología y psicología de la inmortalidad y longevidad del cuerpo físico.
- Conciencia espiritual y física.

Aspectos técnicos del Rebirthing:

- Beneficios específicos del Agua, Fuego, Tierra y Aire.

Día 4 y 5

Guion del nacimiento.



En el guion natal se encuentra la información de la primera experiencia en el cuerpo físico, quedando registrada en la memoria celular.

En esta etapa de nuestra vida donde nos empezamos a formar, somos completamente puros y todas las circunstancias e influencias que vivimos las absorbemos como esponjas, quedando grabadas en la memoria celular del cuerpo. Estas empiezan a regir la forma de entender la vida. Podemos cambiar la interpretación dolorosa del guion natal desde la liberación del trauma del nacimiento y las de memorias natales.

Aprenderemos:

- Funcionamiento del sistema respiratorio.
- Influencias del nacimiento.
- La divinidad en los bebés y la etapa intrauterina.
- Ejemplos de partos naturales.
- Interpretación de nuestro propio guion natal.
- Las 5 etapas y sus características.

Aspectos técnicos del Rebirthing:

- 1. Manifestaciones físicas en el proceso.
- 2. Síntomas de la auto sanación.
- 3. Los 4 principios del Rebirthing.
- 4. Gestión emocional durante las sesiones de Respiración.

Para conseguir:

- Tomar conciencia de las influencias del guion natal.
- Aprender a interpretar nuestras propias experiencias e información en esta etapa de nuestra vida.
- Transformar las creencias limitantes.

Día 6 y 7

Infancia, niño/a interior.



El periodo más significativo del niño/a interior es de 0 a 7 años.

La mayoría de los adultos tienen su niño/a interno/a dolido/a por no ser nutridos/as en su infancia de las necesidades básicas del niño/a. La falta de apoyo, la desaprobación parental, el abandono físico o emocional, son algunos de los motivos por los que en ocasiones vemos a adultos tomar decisiones desde su niño/a heridos/as al activarse en la interrelación con los demás alguna carencia de su infancia.

El estado natural del niño es la creatividad. Ponerte en contacto con tu creatividad es más que una vuelta a casa. Es el descubrimiento de tu esencia, de tu más profundo y único yo.

John Bradshaw.

Aprenderemos:

- Trabajar con Niño/a interior.
- Necesidades del niño/a y cómo nutrirlas.
- Incesto emocional.
- Las distintas etapas y su influencia.

Aspectos técnicos del Rebirthing:

- 1.Cómo liberar del sistema respiratorio.
- 2.Tipos de desviaciones de la respiración y su corrección.
- 3.Significado de las diferentes desviaciones.

Para conseguir:

- Descubrir cualidades positivas del niño/a que no estén desarrolladas.
- Afrontar soluciones para las heridas del niño/a si las hubiera.
- Nutrir las necesidades afectivas tomando la responsabilidad desde el adulto.

Día 8 y 9

Pubertad y adolescencia



La adolescencia es una etapa vibrante a nivel emocional y energético. Esta etapa comprende entre las 12 a las 21 años aproximadamente. En este periodo destaca la ilusión, los proyectos, la vitalidad. Puede ser una etapa muy creativa en la que todo es posible. Los proyectos o los sueños no completos, quedan en la memoria subconsciente.

Aprenderemos:

- Comunicación no violenta.
- Capacidades y talentos.
- Elecciones de vida.

Aspectos técnicos del Rebirthing:

- Cómo guiar la respiración durante la sesión de renacimiento.

Para conseguir:

- Profundizaremos en los objetivos, sueños, proyectos que no se desarrollaron.
- Recuperar la posibilidad de realizar aquello que quedó incompleto.
- Reforzar y aumentar la autoestima y conectar con la vitalidad.

Días 10 y 12

Madurez y conciencia



La personalidad es algo que se va formando a lo largo de los primeros años de vida y se puede ir reconstruyendo poniendo consciencia en lo que se hace. La etapa adulta es el momento propicio para conectar con la autenticidad, ya que hay todo un recorrido de experiencias en la vida. Desde el adulto se puede rescatar la inocencia y la curiosidad que en muchos casos fueron arrebatadas en la infancia. Aprendiendo a ocuparse de los asuntos que son importantes para la felicidad de uno mismo/a.

A un adulto sano y consciente se le reconoce por la vitalidad, entusiasmo y creatividad.

Aprenderemos:

- Propósito de vida.
- Promiscuidad emocional y afectiva.
- Relaciones sanas.

Aspectos técnicos del Rebirthing:

- 1.Relación Renecedor cliente.
- 2.Código ético del Renecedor.

Para conseguir:

- Revisar qué nos funciona en la vida y qué no esta funcionando.
- Cual es el propósito de vida, si se está realizando y cómo realizarlo.
- Aprender de las circunstancias y crear una mejor relación con uno mismo.

Días 11 y 16

Purificación espiritual



El cuerpo que habitamos está creado de los mismos componentes que la tierra. La energía que se genera en el cuerpo proviene de los 4 elementos, agua, fuego, tierra y aire. La armonía o equilibrio entre estos cuatro elementos es un arte milenario que se viene practicando en las culturas india, taoísta y de los nativos americanos, y, que se mantiene hoy en día.

Las emociones, las personas con las que nos rodeamos o el entorno, son una influencia energética para nosotros y nuestro cuerpo. La energía negativa genera desequilibrio energético en el cuerpo y si se mantiene por tiempo en este puede pasar al cuerpo físico.

“Las prácticas espirituales con el Aire, el Fuego, agua y la tierra son los secretos para una vida y una salud eterna. así como para la juventud del cuerpo” Leonard Orr.

Se tratara los siguientes temas:

- La dieta, el ayuno, el descanso.
- Enfermedades y emociones.
- Filosofía, fisiología y psicología de la inmortalidad y longevidad del cuerpo físico.
- Conciencia espiritual y física.

Aspectos técnicos del Rebirthing:

- Maestría de la purificación espiritual con Agua, Fuego, Tierra y Aire.

Día 13

Perdón y agradecimiento



El perdón es la llave para la paz interna y la llave que abre la puerta al amor. Ejercer la responsabilidad sobre nuestras vidas nos hace salir del papel de víctimas, cambiar las circunstancias y valorar nuestra responsabilidad en todo aquello que vivimos. Agradecer es reconocer todo lo que nos da la vida y ser constructivos con las decisiones que tomamos, nos hace sentir merecedores de amor y prosperidad. "Nuestra inteligencia, con toda su capacidad de análisis, no es capaz de experimentar a dios. Solo nuestros corazones pueden hacerlo." (Extraído del libro adiós a la culpa)

Aprenderemos:

- Beneficios del Perdón y Agradecimiento.
- Reconocer la vulnerabilidad.
- Descubrir la culpa.
- Ver e identificar lo que está pendiente de ser perdonado.
- Ejercicios de perdón.
- Grado de agradecimiento en el que se está y aumentarlo.

Aspectos técnicos del Rebirthing:

- 1.Cómo dar una sesión de psicología espiritual.
- 2.Factores que favorecen el proceso.
- 3.Cómo guiar a tu cliente en su proceso.

Para conseguir:

- Paz interna.
- Expresión del amor, empatizar.
- Merecimiento. Confiar en la vida.
- Liberarse de la culpa.
- Aprender a elegir el amor.
- Liberarse del miedo.

Día 14 y 15

Prosperidad



Por naturaleza todos somos seres prósperos, en cada persona hay cualidades y talentos innatos que nos hacen únicos/as. Así pues, todos/as ocupamos un lugar importante en la sociedad, incluso si no somos conscientes de ello.

Creencias y emociones relacionadas con el dinero, las relaciones y la espiritualidad son una de las claves para desarrollar y crear un ambiente próspero en la vida. Heredamos de la familia y la cultura diferentes creencias sobre la prosperidad. ¿Vives o sobrevives? Muchas personas sobreviven a causa de su sistema de creencias respecto a la prosperidad.

Nuestras relaciones determinan, en parte, nuestra prosperidad. La capacidad de comunicarnos y generar relaciones con otros forma parte del juego del dinero y de la vida.

Aprenderemos:

- Autoestima financiera y emocional.
- Sustento y nutrición económica.
- Distintos aspectos de la prosperidad.
- Independencia e interdependencia financiera.
- Formas de prosperidad.

Aspectos técnicos del Rebirthing:

- 1. Cómo dar una consulta de prosperidad.
- 2. Cómo crear una clientela.
- Sesión de respiración agua caliente.
- Sesión de respiración en agua fría.

Para conseguir:

- Cambiar creencias negativas a cerca del dinero.
- Tomar conciencia en qué aspectos he de desarrollar más prosperidad.
- Autoestima del merecimiento.
- Claves para el éxito.
- Claves para transcender limitaciones financieras.



Liderazgo es la capacidad de liderar nuestra propia vida, recobrar el poder personal si es que se ha perdido en el camino del crecimiento durante la infancia e influir en otras personas. Un líder tiene una visión de futuro a largo plazo que consigue ilusionarle. Las cualidades de un buen líder tienen en cuenta el entorno de influencia, “familia, comunidad”... (Cada individuo tiene unas habilidades que lo hacen único y lo distinguen de los demás.)

Aprenderemos:

- Cualidades de los distintos tipos de Lideres.
- A ser un líder sano.
- Hablar en publico.
- Crear y estructurar una ponencia.
- A sacar lo mejor de un equipo de trabajo.

Aspectos técnicos del Rebirthing:

- Repasaremos todo lo aprendido durante el curso

Para conseguir:

- Afianzar el conocimiento y lo aprendido durante el curso.
- Ser el mejor líder posible para nuestra vida y los proyectos en los que estemos.

Temas de interés

HORARIOS

TOTAL HORAS CURSO

DIPLOMA

CERTIFICACIÓN

ASOCIACION RBIE

Día a día del curso:

de 8:00h a 19:00h

Día de purificación:

Cada alumno organiza sus tiempos, día de estar con una misma

Comidas:

Desayuno 8:30h, comida 14:00h, cena 20:00h

Curso 190 horas.

Tutoría grupal de 2 horas después de finalizar el curso y dos durante el curso de 1h.

Total: 196 Horas

Al finalizar el curso completo se te entregará un

diploma que acredita que has completado el curso de formación intensiva de Rebiething . Esta avalado por RBIE y RIBA asociaciones nacional e internacional de Rebirthing

Se puede hacer un programa de **certificación**, después de completar la formación.

La escuela de Rebirthing Inhala está acreditada y avalada para hacer esta certificación por RBIE (Asociación Española de Rebirthing) y RIBA (Asociación International Rebirthing association) Para ello has de llevar a 3 personas en un ciclo de 10 sesiones cada una e inscribirte y completar el proceso de certificación.

Las personas que se forman en esta escuela tienen la opción de disfrutar de los servicios de **Rebirthing internacional España** durante el primer año de forma gratuita.

Sobre Armando y su experiencia Profesional en Rebirthing



Sobre Armando

Es una persona hecha a sí misma. Desde niño tiene curiosidad por los enigmas de la vida e indaga en los libros y lo relacionado sobre los aspectos místicos del ser humano.

De carácter emprendedor, comienza a los 19 años un negocio propio. En el año 1997 se inicia en el crecimiento personal después de una crisis que le lleva a encontrarse consigo mismo y realizar cambios en su estilo de vida.

Después de haber alcanzado un nivel alto de conciencia sobre sus necesidades y descubrir como nutrir las, decide dedicarse a acompañar y transmitir a otras personas los conocimientos que le ayudaron a conseguirlo.

Experiencia en Rebirthing

Se forma en la escuela conexión consciente con Fanny Van Laere en 2012.

En 2013, 2014, 2015 participó como asistente en las escuelas de verano de Leonard Orr en España.

También organizó la formación conexión consciente en este periodo de tiempo en Asturias. 2017 en la escuela de invierno con Leonard Orr en Cataluña. 2018 en Grecia con Leonard Orr. 2018 coorganizó un entrenamiento de Leonard Orr en España como miembro de RBIE.

Desde el 2016 hasta el 2022 ha colaborado y coorganizado con Irene Jové su escuela de verano de Rebirthing en Sierra de Gredos y también participó como docente. 2017, 2018 impartió algunos módulos de la escuela Rebirthing Jové en Galicia.

En 2016 crea y dirige la Escuela Rebirthing Inhala. 2020 es nombrado representante del legado de Leonard Orr por la asociación RIBA y ha ocupado diferentes cargos en la junta de la asociación RBIE. Ha acompañado a más de 100 personas en ciclos de 10 sesiones individuales y tiene una amplia experiencia en el trabajo con la respiración, la gestión emocional y creación de estilo de vida empoderado.

Para consultas,
contáctame.

www.inhala.es
info@inhala.es
+34 625676801

