



“Alchimia del respiro: corso di BreathWork”

(2 giorni)

Obiettivo

Utilizzando una particolare tecnica di respirazione – consapevole, profonda e continua – possiamo entrare maggiormente in contatto con noi stessi, imparando a conoscerci meglio e superare tensioni e condizionamenti. Ciò ci consente di sviluppare un maggiore equilibrio psico-fisico e maggiore armonia nelle relazioni personali e nell’ambito lavorativo.

Contenuti

- Il BreathWork: aspetti generali, principi base e finalità
 - La consapevolezza respiro – corpo – sensazioni
 - Origini e storia del metodo
 - Il respiro come ponte tra corpo, mente, emozioni
 - Stare nel presente: esercizi progressivi di consapevolezza del respiro
 - Sperimentazione di alcune sedute complete
 - Il processo di integrazione come chiave per lo sviluppo personale
 - Superare blocchi e tensioni psico-fisici
 - Suggerimenti applicativi relativi a ciò che si è sperimentato
 - Riflessioni sull’esperienza e trasferibilità nei luoghi di lavoro
-