

8 novembre 2008 e 9 novembre 2008

REBIRTHING

RESPIRO INTEGRATIVO

il respiro che guarisce

Il nostro respiro influenza le nostre emozioni ed il nostro benessere in ogni momento della nostra vita. Noi lo percepiamo come una cosa che "ci succede automaticamente", ed invece possiamo usarlo attivamente come fonte di benessere e di salute.

Abbiamo perso la nostra abitudine di respirare in maniera fluida e rilassata perché durante situazioni di stress emotivo vissuti, abbiamo modificato il nostro modo naturale di respirare.

Con questo metodo ritroviamo il nostro ritmo naturale e personale di respirare ed impariamo ad usarlo sempre di più per vivere fluidamente e con piacere.

Possiamo scoprire come l'abitudine di non respirare pienamente influenzi in maniera limitante il nostro modo di vivere e di affrontare la vita.

La tecnica del Rebirthing, il Respiro Integrativo, è una tecnica di automiglioramento che ci riconnette con la nostra energia vitale, ci permette di vivere "meglio" e di godere di più la vita.

Nel Rebirthing si usa una semplice tecnica di respirazione, il respiro consapevole e circolare, facile da imparare, che porta ad un profondo rilassamento e benessere fisico, mentale ed emotivo.

Nelle sedute individuali o di gruppo si apprendono le basi teoriche e pratiche della tecnica e si impara a conoscere il proprio respiro per usarlo come fonte di piacere e di salute e come strumento per la gestione di stati emotivi.

La partecipazione alla giornata prevede degli esercizi "da portare a casa", molte esperienze pratiche, una seduta di gruppo di Rebirthing e molto spazio per la condivisione e per domande e risposte.

Il numero massimo dei partecipanti è di 8 persone per giornata.

Gli orari dalle 9 alle 18,30

Per informazioni e prenotazioni: Andi Fryges 0564 412996

Roberta Giampaoli 06/56320356 – 3383761075