



RESPIRO

FORMAZIONE PERSONALE

Respira a fondo, ridi di gusto

Assisi, 8 - 13 Settembre 2008

"Ogni cambiamento dei nostri stati mentali è riflesso nel respiro e poi nel corpo. Tale fenomeno funziona anche all'inverso: cambiando gli schemi di respirazione viene allo stesso modo alterato anche lo stato emotivo".

Deepak Chopra

Il respiro della vita

Il respiro è il nostro legame con la vita.

E' dimostrato che fino al 75% delle tossine vengono espulse dal corpo attraverso la respirazione. Studi medici hanno dato prova che ansia e ipertensione possono essere alleviate con l'uso di una corretta respirazione diaframmatica.

Schemi di respirazione contratta si creano quando inconsciamente blocchiamo il respiro per evitare l'intensità di un'esperienza spiacevole: in questo modo *disattiviamo* le nostre emozioni, che vengono archiviate nella memoria cellulare. Mantenere queste emozioni *disattivate* richiede una grande quantità di energia e contribuisce a creare uno stato di tensione cronica.

Con tecniche adeguate di respiro consapevole, lo schema può essere rilasciato e i muscoli dell'apparato respiratorio ri-allenati.

Andare oltre il fisico: la Metafisica del BenEssere

Le emozioni sono energia in movimento. Quando le *blocchiamo* stiamo di fatto creando un blocco energetico. *Tenersi tutto dentro* è un'espressione alquanto letterale: le emozioni si accumulano e diventa sempre più difficile muovere la propria energia.

Usiamo una respirazione circolare e piena che aiuta a sciogliere ed integrare le emozioni a lungo represses in maniera sicura e gentile e divertente. Mantenendo la respirazione aperta e circolare, l'energia torna a muoversi.

Uno strumento completo

Questa tecnica di respirazione offre un approccio olistico al benessere.

Può essere usata come uno degli strumenti per raggiungere armonia ed equilibrio nella nostra vita quotidiana.

E' facile da imparare e utilizzare subito nella propria vita, inoltre è un ideale complemento per altre tecniche di respiro e per tutte le tecniche di lavoro sul corpo a carattere energetico, come shiatsu, reiki, body harmony, biodanza, yoga, arti marziali...

Questa Formazione ti consentirà di padroneggiare il respiro favorendo...

...**Il Corpo** - Aumenta il livello di energia e disintossicazione fisica, migliora la capacità respiratoria, sostiene il sistema immunitario, regola la digestione, riequilibra gradualmente il ritmo del sonno.

...**La Mente** - Allevia lo stress, migliora la concentrazione, aiuta a ristabilire le priorità, risveglia la motivazione verso i propri obiettivi.

...**Le Emozioni** - Permette di integrare le emozioni non risolte, ritrovando pace, entusiasmo ed energia.

**La Formazione Personale di Respiro si tiene ad Assisi
da lunedì 8 a sabato 13 Settembre 2008
condotta da Max Damioli, Licia Consoli e i Trainers SKILLS**

L'investimento per la Formazione Personale è di **€ 1.000** + iva (sconto 10% x iscrizione entro 30gg dal corso) e comprende tutti i materiali didattici, esclusi vitto e alloggio che verranno saldati direttamente alla struttura all'arrivo.

La quota di vitto e alloggio dalla cena di lunedì 8 al pranzo di sabato 13 compresi è di euro: singola **450**; doppia **400**; multipla **325**; dormitorio (con asciugamani e sacco a pelo propri) **250**

Orari del corso:

Arrivo nel pomeriggio di lunedì 8/9 - Prima sessione h. 17.00.

Tutti i giorni **dalle 9.00 alle 13.00**; dalle **15.00 alle 19.00**; dalle **21.00 alle 22.30**

Partenza nel pomeriggio di sabato 13/9.

Per informazioni e iscrizioni:

Per ogni ulteriore informazione, non esitare a chiamarci!



Max Damioli

Tel. 075 920 315

348 56 00 510

max@damioli.net

www.respiroitalia.info