Il respiro della Vita - MARZO 2024

Luogo **Veneto, Castello di Godego**
https://www.annuncici.it/x-520999-z

Consapevolezza – Connessione – Controllo
Un percorso evolutivo, verso una maggior consapevolezza e controllo del proprio respiro.
Un cammino teorico-pratico che percorre la scienza del respiro attraverso la storia delle scoperte e delle tecniche sulla respirazione, approfondendo elementi di anatomia, fisiologia, psicolfisiologia e focus mentale.

4 giornate Marzo-Aprile 2024

Questo percorso si prefigge i seguenti obiettivi:

Trasmettere tecniche millenarie di respirazione consapevole, in modo semplice, pragmatico ed accessibile a tutti.
Abbinare strategie di focus mentale e pensiero guidato alle tecniche di respirazione consapevole, per raggiungere la giusta sinergia ottenendo molteplici benefici per corpo e mente.
Fare raggiungere gradualmente la padronanza delle tecniche insegnate.
Applicare le conoscenze teoriche e pratiche acquisite in diretta connessione con la natura.
Insegnare ad ascoltare il proprio corpo, decodificandone i segnali, per iniziare un apprendimento intimo, profondo, importantissimo e fondamentale dei propri limiti e condizionamenti, risvegliando la nostra attenzione e consapevolezza.
Far comprendere la valenza di ogni tecnica di respirazione consapevole, sui diversi piani: fisiologico, mentale, emotivo, emozionale, sensoriale, neurofunzionale.
Supporto ai partecipanti, in un piano metacognitivo, affinché usufruiscano l'esperienza, non solo come percorso individuale, ma anche come percorso collettivo, in cui la condivisione rappresenta un valore aggiunto importante e fondamentale.
Lavorare sulla respirazione, attraverso un lavoro di gruppo, per armonizzare e sciogliere condizionamenti, tensioni e paure, liberandosi del giudizio e pregiudizio degli altri, esprimendo attraverso il movimento istintivo il linguaggio del proprio corpo, emozioni e vibrazioni potenti e rigeneranti.
Comprendere quale sia la respirazione migliore ai fini di una maggior perfusione tessutale e cellulare.
Imparare ad usare il diaframma in modo efficace.
Comprendere la fondamentale differenza tra respirazione orale e nasale.
Conoscere gli effetti fisiologici differenti tra ossigeno ed anidride carbonica, a livello polmonare ed ematico.

Il respiro della Vita - MARZO 2024
https://www.annuncici.it/x-520999-z
Il respiro della Vita - MARZO 2024
https://www.annuncici.it/x-520999-z
Il respiro della Vita - MARZO 2024
https://www.annuncici.it/x-520999-z
Il respiro della Vita - MARZO 2024
https://www.annuncici.it/x-520999-z
Il respiro della Vita - MARZO 2024
https://www.annuncici.it/x-520999-z
Il respiro della Vita - MARZO 2024
https://www.annuncici.it/x-520999-z
Il respiro della Vita - MARZO 2024
https://www.annuncici.it/x-520999-z
Il respiro della Vita - MARZO 2024
https://www.annuncici.it/x-520999-z
Il respiro della Vita - MARZO 2024
https://www.annuncici.it/x-520999-z

Quali sono le strategie migliori per usare la respirazione ottenendo diversi obiettivi, come per esempio, rilassamento o focus mentale o riscaldamento del corpo.

Percorreremo insieme i seguenti argomenti:

Fisiologia dell’apparato cardio-respiratorio
Elementi di storia della respirazione
Tecniche di respirazione asiatiche e dei paesi dell’Est
Test di monitoraggio polmonare
Tecniche di training mentale
Gestione dello stress fisico e mentale

Struttura del percorso:
Il percorso è sviluppato in 3 domeniche di teorica e pratica, più 1 domenica con l’uscita in un contesto naturale dove applicare insieme quanto imparato.

Relatore del corso Daniele Sodini, istruttore internazionale PADI di: subacquea Master Instructor, di EFR in primo soccorso, di Oxigen Provider, Istruttore subaqueo per persone disabili, ideatore del percorso 'La via del freddo'

Per informazioni Marisa 329 246 Chiudi