

# 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, psicofisiologia 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.

Il percorso si svolgerà in modo prevalentemente unico, cioè l'esperienza viene vissuta come percorso individuale, ma anche come percorso collettivo, con la connivenza e la rappresentazione di un valore comune, importante e fondamentale.

Si lavorerà sulla respirazione, attraverso la creazione di gruppi, momenti di armonia, di conoscioglie, 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.

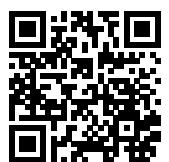
Comprendere quale sia la respirazione migliore ai fini di una maggiore perfusione tessutale e cellulare.

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, il livello polmonare ed ematico.

Il respiro della Vita - MARZO 2024



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>

<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.

Percorremo 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