

A scenic landscape photograph of a lake at sunset, framed by trees and mountains. The words "Inspira" and "Espira" are overlaid on the image, separated by a decorative swirl graphic.



Far comprendere la valenza di ogni tecnica di respirazione consapevole, sui diversi piani: fisiologico,

ta . ci.it/	ta . ci.it/	ta . ci.it/	ta . ci.it/	ta . ci.it/
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------



Il respiro della Vita - MARZO 2024

<https://www.annunci.it/x-520999->

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 Oxygen Provider, Istruttore subaqueo per persone disabili, ideatore del percorso 'La via del freddo'

Per informazioni Marisa 329 246 Chiudi