



Corso di Respiro Consapevole

Il respiro consapevole secondo metodo Maric è una tecnica che mira a sviluppare una maggiore presenza e consapevolezza attraverso la focalizzazione sul respiro.

Questa pratica aiuta a calmare la mente, ridurre lo stress e favorire un senso di equilibrio interiore facilitando il raggiungimento di uno stato di calma e chiarezza mentale.

CONDOTTO DA F.T. ALESSANDRA BOSIO

Respiro postura,
pavimento
pelvico
6 incontri pratici
per capire il
respiro, come si
sta seduti come
si sta in stazione
eretta e in
movimento.
Metodo ispirato
dal metodo Mike
Maric - lavoro
sull'asse
diaframmatico

6 lezioni
02/11
09/11
16/11
23/11
30/11
14/12

PRESENTAZIONE
LUN 19/10
ORE 11.00
SALA RIUNIONI
APSP D.G. CUMER

ISCRIZIONI ENTRO IL 27 ottobre

tel. 0464/869145

Corso di Respiro



Consapevole

SEI Laboratori per rimettere in asse il corpo

1

Il diaframma: non è un optional!

Anatomia vissuta dove respira davvero il corpo quando l'ansia stringe.

2

Rabbia: che spinge in giù il diaframma, addome e pavimento pelvico, quando trattieni cosa succede?

3

Paura: fiato corto, postura chiusa, spalle in avanti; riaprire la gabbia toracica senza sforzo.

4

Tristezza: il peso sullo sterno, sospiro fisiologico e postura del cuore pesante; espirazione che scarica.

5

Gioia: è una pancia che oscilla, risate, diaframma pelvico e stabilità; ridere senza farsi male.

6

Fatica: quando il fiato non basta, labbra socchiuse, appoggio dei piedi e asse diaframmatico; l'arte della pausa efficace.

CONDOTTO DA F.T. ALESSANDRA BOSIO