

RITROVARE IL RESPIRO

Ciclo di incontri sulla respirazione diaframmatica con le tecniche della Psicologia Funzionale

*“Ricordatevi di respirare. Dopo tutto, è il segreto della vita”
(Gregory Maguire)*

Il respiro è una funzione fisiologica fondamentale per la vita.

Esistono diverse modalità di respirazione e sono collegate a scopi e a situazioni di vita differenti. La respirazione diaframmatica, in particolare, è legata ai momenti di calma e di tranquillità.

Lavorare sulla respirazione (e sul ripristino della respirazione diaframmatica profonda), permette di recuperare la naturale mobilità del respiro e allo stesso tempo di recuperare una importante capacità di regolazione dell'intero organismo, quella dell'Allentamento, della Calma e del Benessere profondo.

Gli incontri sono rivolti a tutti coloro che vogliono conoscere e sperimentare le proprie modalità di respiro, all'interno di uno spazio di conoscenza e cura di Sé.

Si consigliano abbigliamento comodo e calzini antiscivolo

PER SAPERNE DI PIU' ... OPEN DAY DEL C.M.O. SABATO 28 OTTOBRE 2017
(Evento gratuito - Info e prenotazioni in Segreteria 055 6532824)

Lunedì 6 Novembre 2017

Lunedì 13 Novembre 2017

Orario 18.00-20.00

Lunedì 20 Novembre 2017

Lunedì 27 Novembre 2017

Sede: CMO Centro di Medicina Osteopatica e Terapie Integrate
Via Ungheria 32 Firenze (zona Viale Europa/Fi sud)

Costo: 120 euro (4 incontri)


con Francesca Bernardini, Psicologa, Psicoterapeuta

Informazioni e iscrizioni entro Lunedì 30 Ottobre 2017

presso la Segreteria del CMO:

tel. 055/6532824 e-mail: info@cmosteopatica.it

www.cmosteopatica.it

 [francesca.bernardini.psicoterapeuta](https://www.facebook.com/francesca.bernardini.psicoterapeuta)

