

RITROVARE IL RESPIRO

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

APRILE 2019

Mercoledì 3 - 10 - 17

NOVEMBRE 2019

Mercoledì 6 - 13 - 20

Orario 18.00-19.00

Costo: 100 euro (3 incontri)

*“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 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

con Francesca Bernardini, Psicologa, Psicoterapeuta

Sede: CMO Centro Medicina Osteopatica e Terapie Integrate

Via Ungheria 32 Firenze

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

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



Informazioni e iscrizioni entro Mercoledì 20 Marzo