



associazione culturale



L'alchimia del respiro

Il metodo del Breathwork per creare armonia, vitalità e benessere

A volte succedono cose strane, un incontro, un sospiro, un alito di vento che suggerisce nuove avventure della mente e del cuore. Il resto arriva da solo, nell'intimità dei misteri del mondo.

Alda Merini

Da sempre le antiche culture e tradizioni spirituali hanno utilizzato il respiro per scopi legati all'evoluzione interiore, alla guarigione ed al benessere psico-fisico.

Questa antica sapienza ci dice che il respiro non è solamente una fondamentale funzione fisiologica, ma anche un prezioso strumento che ci consente di accostarci e dialogare con il nostro mondo interiore, di evolverci, maturando una nuova visione di noi stessi e del mondo, così da raggiungere un maggior equilibrio ed armonia nella nostra vita.

Il Breathwork, approccio innovativo derivato dal Rebirthing, è un metodo che, facendo tesoro di queste antiche conoscenze ed integrandole con le più recenti acquisizioni nell'ambito della psicologia Umanistica e Transpersonale, ci permette di riequilibrare le nostre energie vitali più profonde ed ottenere uno stato di maggiore consapevolezza e pace interiore. Il Breathwork si basa su una particolare tecnica respiratoria che agisce in maniera integrata sul corpo, sulla mente e sulle emozioni.

La pratica di questa tecnica consente di creare uno stato di ascolto, di contatto interiore e di consapevolezza che aiuta a riconoscere e superare tensioni, condizionamenti e atteggiamenti limitanti, sviluppando l'intuito e la capacità di comprensione.

Obiettivi e struttura del percorso: Il corso ha lo scopo di fornire le basi teorico-pratiche del metodo e poterlo sperimentare efficacemente. Si prevede una giornata di formazione; in seguito chi lo desidera potrà proseguire con incontri mensili liberi dedicati alla pratica ed alla condivisione.

Contenuti della giornata

- Il Breathwork: origini e storia del metodo, aspetti generali, principi base e finalità
- La tecnica del Breathwork: il respiro circolare, profondo e consapevole
- Il respiro come ponte tra corpo, mente, emozioni e spirito
- Stare nel presente: esercizi progressivi di rilassamento e di consapevolezza del respiro
- Sperimentazione di alcune sedute complete
- Il processo di integrazione come chiave per lo sviluppo personale
- Suggerimenti personalizzati ed indicazioni per dopo il corso

Date

Giornata di formazione: 9 febbraio 2019

Serate di respiro: lunedì 25 febbraio, mercoledì 27 marzo, giovedì 11 aprile, venerdì 10 maggio, mercoledì 12 giugno 2019

Docente: Massimo Gusmano

Costi: La giornata di formazione (10,00 – 18,00): 60 € più 20 € per la tessera associativa annuale (**il corso è riservato ai soci**)

Incontri successivi (18,30 – 20,00): 20 € per ciascun incontro

Sede: Associazione culturale Oneiro, via Francesco Pozzo 15c, 16145 Genova
www.associazioneoneiro.it

Per informazioni e iscrizioni: info@associazioneoneiro.it oppure

tel 3496127876 (Marina)

Nota: Per l'accesso alla sala di pratica è necessario togliersi le scarpe.