



IL POTERE DEL RESPIRO CONSAPEVOLE ENERGIA E VITALITA' EQUILIBRIO E BENESSERE

Il Breathwork unisce meditazione e tecniche del controllo del respiro. Attraverso una respirazione consapevole il sangue ossigenato fluisce in ogni parte del corpo creando una profonda chiarezza mentale e una potente forza interiore.

BENEFICI:

Fisici

- Regala energia e vitalità
- Ossigena i tessuti
- Detossifica l'organismo
- Migliora la circolazione sanguigna
- Riduce l'ipertensione arteriosa
- Facilita nella digestione e nell'evacuazione
- Riduce sensibilmente la ritenzione idrica
- Produce rilassamento muscolare
- Migliora la postura e riduce problemi articolari

Mentali/emotivi

- Elimina lo stress
- Riduce stati ansiosi e depressivi
- Aiuta a risolvere problemi di autostima
- Libera dai condizionamenti e dai traumi inconsci che portano all'autosabotaggio (procrastinazione, paura di fallire negare i propri sentimenti, vivere nella preoccupazione...)
- Aiuta a lasciare andare le dipendenze (tabacco, alcol, droghe, sesso)
- Riduce stati compulsivi (lavoro, cibo, shopping)
- Aiuta a rielaborare i ricordi di esperienze traumatiche alla nascita, nell'infanzia e adolescenza, lutti e traumi di ogni genere
- Aiuta nei problemi con le figure che rappresentano l'autorità (genitori, datori di lavoro) o in casi di competitività eccessiva

Spirituali

- Dona un senso di completezza
- Aiuta a connettersi con il proprio io interiore
- Favorisce un'espressione autentica della propria identità
- Favorisce la meditazione e le pratiche spirituali di ogni tipo

CONSIGLIATO A CHI:

- cerca benessere, quiete e rilassamento, partendo da sè stesso
- è poco in contatto con le proprie emozioni
- soffre di ansia e/o attacchi di panico
- desidera fare un lavoro di centratura e vuole esplorare la dimensione transpersonale, spirituale
- ha difficoltà di concentrazione, di stare nel qui ed ora
- vuole superare la crisi imparando da essa e trovando nuove opportunità
- aspira a migliorare considerevolmente il proprio stile di vita

Le sessioni possono svolgersi a secco, oppure in acqua (minimo 36°) e hanno una durata di circa 2 ore. Le sessioni a secco possono essere organizzate anche per gruppi (max. 3 persone).

Dott.ssa Erica Bonanni, Facilitatore di Breathwork e Vitality Coach. Practitioner e Master Practitioner in PNL. Laurea in Giurisprudenza e Scienze politiche. Avvocato. Master in Marketing e Franchising.

Intraprendi un viaggio alla scoperta della tua interiorità: scopri chi sei, manifesta la qualità della vita che vuoi raggiungere e agisci. Respira, immagina, vivi!