

respira

RESPIRA! IL RITMO DELLA VITA

Un percorso per conoscere il tuo respiro,
attraverso l'allenamento del
DIAFRAMMA e del PAVIMENTO PELVICO

Con chi

Anna Bertoni
Ostetrica

Michela Bricoli
Insegnante di Yoga
e di Tecniche di respirazione

Maria Flisi
Medico Chirurgo
specialista in Ostetricia
e Ginecologia
esperta in Medicina Cinese
e Fitoterapia Cinese

Davide Migliari
Fisioterapista e Osteopata

Per chi

PER TUTTI!

Per info e prenotazioni
Michela 388 0969600

Dove

TO BE STUDIOS

Via Gorizia n. 78/2
Reggio Emilia
Ampio parcheggio

Quando

il martedì
dal 24 ottobre
al 28 novembre

2 corsi organizzati in 6 incontri
in due fasce orarie:

- 1) dalle 18,30 alle 20,00**
- 2) dalle 20,30 alle 22,00**

La nostra vita è strettamente collegata al ritmo della natura.
Tutto cambia e si modifica ciclicamente e il ritmo del respiro è il ritmo fisiologico per noi più evidente e sul quale possiamo lavorare per agire sul nostro sistema mente-corpo.

Il corso, attraverso l'allenamento dei muscoli respiratori, ti aiuterà a ripristinare una corretta meccanica della respirazione ampia e completa con un allenamento specifico del diaframma e del pavimento pelvico. Attraverso posizioni e tecniche specifiche, imparerai ad usare tutte le strutture fisiche e i muscoli preposti alla respirazione e a collegare il movimento del diaframma e del pavimento pelvico.

Con una respirazione ampia e completa potrai sperimentare calma, lucidità mentale e uno stato di profondo benessere e potrai gestire al meglio i cambiamenti connessi con la ritmicità della vita.

PROGRAMMA

L'allenamento specifico dei muscoli respiratori per ripristinare una corretta meccanica della respirazione e modificare il ritmo del respiro sarà tenuto da Michela Bricoli nel corso di tutti e sei gli incontri.

Il percorso è arricchito dal contributo scientifico di medici e professionisti del benessere per offrire diverse chiavi di lettura e di osservazione del respiro:

31 ottobre: Davide Migliari

Perché è importante respirare col diaframma:
tutte le ragioni

14 novembre: Anna Bertoni

Proposte per un pavimento pelvico sveglio e rilassato:
sentire, localizzare, conoscere il perineo
per integrarlo nella vita di ogni giorno

28 novembre: Maria Flisi

Il respiro della luna: quando muta ogni mese
e quando raggiunge la stabilità
(aspetti fisiologici, energetici e simbolici
del ciclo mestruale e della menopausa)