

Il Potere del Respiro Consapevole

Respiro = Energia = Vita

A cura di: Danila Petricig

Operatrice olistica di arti e scienze vibrazionali

Pranic Healer - Arhatic Yoga Practitioner

Migliaia di respiri attraversano il nostro corpo ogni giorno: un processo spontaneo elevato dagli antichi Maestri a sentiero sacro.

LA RESPIRAZIONE: PILASTRO FONDAMENTALE DEL BENESSERE

La Medicina Tradizionale Cinese considera la respirazione la base fondamentale dell'equilibrio interno. Una respirazione corta e affannosa ostacola gli scambi energetici tra cellule e organi, compromettendo il funzionamento ottimale dell'organismo e il regolare flusso delle energie vitali.

SI VIVE IN UNA CONDIZIONE DI STRESS CONTINUO

Lo stile di vita moderno, sempre frettoloso, ansioso e stressato, induce un costante stato di allerta e accelerazione nell'organismo. Questa tensione non fa bene: sposta la respirazione verso l'alto, limitando l'uso del polmone e impedendo un respiro profondo e corretto, cosa di grande importanza per il benessere.

INDISPENSABILE UNA COMBUSTIONE CELLULARE OTTIMALE

Noi dimentichiamo che i nostri 70-100 trilioni di cellule hanno bisogno, prima ancora dei micronutrienti, di una costante ossigenazione. Funzionano come una vecchia stufa: da un lato la camera di combustione, dall'altro l'apertura per l'aria. Se l'ossigeno non entra in quantità adeguata, la stufa fa fumo e non brucia bene la legna; se invece funziona al meglio, resta poca cenere, perché la legna è stata quasi del tutto consumata.

LE ESIGENZE SPECIFICHE DELLE CELLULE

Le nostre cellule sono aerobiche e necessitano di una quantità precisa, costante e proporzionata di ossigeno per funzionare al meglio. Se non ricevono aria a sufficienza, entrano in sofferenza e non possono svolgere correttamente il loro lavoro, compromettendo l'intero equilibrio dell'organismo.

**Trasforma la tua vita con tecniche di respirazione consapevole:
una rieducazione per la salute fisica, emozionale, mentale e spirituale.**

Lezioni della durata di due ore circa: teoria e parte esperienziale

Scegli fra queste giornate negli orari più comodi per te!

Ti invierò il link per il punto di incontro su Google Maps

MESE	GIORNATA	ORARIO	LUOGO
MAGGIO	SABATO 03	20.00-22:00	SAN LEONARDO
	MARTEDI' 12	17:00-19:00	SAN LEONARDO
	MARTEDI' 29	17:00-19:00	SAN LEONARDO
GIUGNO	MARTEDI' 16	20:00-22:00	SAN LEONARDO
LUGLIO	MARTEDI' 07	20:00-22:00	SAN LEONARDO

Info e Iscrizioni:

Tel: 339.3116666 | Email: danila.petricig@ecoesalute.it | contributo € 25,00

Per chi ripete la lezione, il contributo è a offerta libera

Stazione di Terapia Forestale FVG