



Seminario:

Respirazione Naturale



Respirare è vivere. Respirare in modo pieno significa vivere in modo pieno, manifestare tutti gli aspetti e la forza del nostro potenziale innato di vitalità, in ogni cosa che percepiamo, sentiamo, pensiamo e facciamo.

Di tutte le più grandi scuole di pensiero tradizionali e moderne che abbiano fornito un'analisi approfondita del significato della respirazione nell'ambito dell'esistenza, la tradizione taoista offre una delle interpretazioni più pratiche ed esaurienti dell'utilizzo del respiro per la salute e il benessere personale.

La Respirazione Naturale, respirare nel rispetto delle «leggi» dell'organismo umano, influisce in modo significativo sulla quantità e sulla qualità delle energie fisiche, emotive, mentali e spirituali.

L'attività ci guiderà passo passo ad una consapevolezza più profonda della nostra respirazione e ad una graduale liberazione del diaframma (principale muscolo respiratorio) da ogni possibile tensione e rigidità che ne limitino il movimento.

Il Seminario si svolge

Domenica 10 Marzo 2019

Ore 14:45-19:00

Presso Ass. ALA via 3 Settembre, 125 - Dogana di San Marino

Istruttore: Dott. Massimo Forcellini

Psicologo, Naturopata dell'Istituto Riza, Istruttore Certificato Universal Healing Tao del M° Mantak Chia, Diploma di insegnante di pratiche alchemiche taoiste e Qigong e di Massoterapia antica cinese rilasciati dal Centro Internazionale il Fiore del Tao di Milano, Allievo diretto del Dott. G.Crociati, Istruttore di Tao ACA Yoga, Presidente di hArmony and Love Association di San Marino.

338 3318038 - forcellinim.dao@gmail.com

www.harmonyandlove-rsm.org