# Corso di respirazione consapevole: inizio 3/3/2026 h 10.30 palestrina di Villa Piaggio iscrizioni entro il 24/2 in segreteria costo 50 €





# CORSO DI RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

## MODALITA'

Il corso si articola in **cinque incontri** teorico-pratici della durata di 60 minuti che mirano a **migliorare** la consapevolezza di sé e **stimolare** la capacità respiratoria portandola ad un livello più consapevole per migliorare la qualità della vita stessa.
in ogni incontro ci soffermeremo su un aspetto specifico e verranno fatti collegamento anatomico-funzionali con il corpo nella sua interezza.

## OBIETTIVI

Il progetto vuole essere un momento **divulgativo** e **didattico** per il miglioramento individuale
Verranno svolti alcuni **test specifici** all'inizio e alla fine per una valutazione generale

## BENEFICI

1 **Migliorare** la percezione di se e del proprio respiro

2 **Stimolare** un miglioramento specifico e generale

3 **Educare** ad un utilizzo della respirazione come chiave per le situazioni quotidiane

I gruppi saranno massimo di 8 partecipanti e si svolgerà in **palestrina**
Il costo è di 50€ per gli associati

Per info e iscrizioni telefonare in segreteria allo **010/4070534**