



ilRebirthing

di Matteo Manzini

L'importanza del respiro

Conferenza ad ingresso gratuito

Venerdì 15 Febbraio, ore 20.30

Troppo spesso diamo per scontata la respirazione e così non ascoltiamo i messaggi che costantemente ci trasmette, perdendo ottime occasioni per migliorare il nostro benessere.

Il respiro riflette il nostro stato fisico, mentale, emotivo e spirituale (“inspirare” = “portare lo spirito dentro”), ascoltandolo potremmo, ogni volta, compiere le migliori scelte possibili.

Com'è respiri?

Com'è la tua respirazione in questo momento, proprio ora che stai leggendo questa domanda? Sai sfruttare le potenzialità della tua respirazione per modificare un'esperienza che non ti soddisfa?

Sai quanto è importante il respiro per produrre rilassamento e prevenire stati d'ansia e tensioni generali?

Questa conferenza nasce con l'intento di **stimolare l'attenzione** dei presenti verso la propria respirazione, fornendo spunti di riflessione e **suggerimenti** da mettere in pratica durante la vita di tutti i giorni **per accrescere la propria serenità e il proprio benessere**.

IL RELATORE

Matteo Giovanni Manzini, Esperto in tecniche di respirazione e rilassamento, Insegnante di “respirazione consapevole e circolare” (Rebirthing) e di meditazione, Counselor.

Presidente dell'Associazione Italiana Rebirthing.

Responsabile di uno dei più importanti siti web italiani dedicati al tema della respirazione consapevole: **www.ilrebirthing.it**

INFORMAZIONI PRATICHE

Dove: **Via Circo 18, a Milano** (preso il Centro Yoga Mandir)

Posti limitati, **è necessario confermare la propria presenza** telefonando al 342-6989216 o inviando una e-mail a info@ilrebirthing.it