CristinaPiazza

Training di Respiro

Creatività, pienezza e benessere
attraverso lo sviluppo
dell'attenzione al corpo e al respiro

Training residenziale intensivo

Edizione 2020

Training di Respiro

Il training sviluppa l'attenzione al corpo e al respiro, elementi indispensabili per favorire ogni attività creativa. Grazie all'innovativo approccio basato su tecniche semplici consente di portare la pratica con facilità e naturalezza nel quotidiano.

Respiro consapevole

Respirare consapevolmente trasmette direttamente l'esperienza del potere di adesso. Noi respiriamo sempre nel presente e nel presente possiamo guarire le nostre ferite passate, usufruendo della forza straordinaria del qui e ora.

Perché é importante respirare consapevolmente?

Perché si entra in connessione con il profondo, con ciò che è vero; perché si impara ad utilizzare quello spazio che è anche lo spazio del cuore.
La presenza nel momento ci permette di creare anche il nostro futuro ponendo dentro di noi i semi di ciò che veramente ci sta a cuore e che vogliamo ricevere nella nostra vita. L'intento è quello di offrire un'opportunità per trovare dentro se stessi uno spazio di rilassamento, silenzio e amore, imparando a utilizzare semplici e potenti tecniche di respiro che danno fiducia nelle proprie risorse interiori, armonizzando al tempo stesso con gli altri.

A chi è rivolto il training di Respiro:

> a chi desidera ritrovare il proprio centro;
> a chi vuole essere più presente nel corpo;
> a chi ha bisogno di avere più energia fisica;
> a chi è ansioso e ha bisogno di rilassarsi;
> a chi ha bisogno di rilasciare tensioni;
> a chi già lavora con le persone nel campo della consulenza e vuole avere un altro strumento importante a disposizione;
> a chi ama la meditazione, perché nell'utilizzare questa tecnica, la meditazione accade spontaneamente guidandoti dentro di te in modo dolce e profondo;

1° Modulo | 8 – 9 – 10 maggio 2020

Intimamente con te stesso: conoscersi attraverso il respiro

In questo modulo si inizia l'esplorazione, l'approfondimento e la sperimentazione delle diverse tecniche di respiro.

Particolare attenzione verrà data al respiro come chiave di accesso alla comprensione e allo sviluppo della consapevolezza corporea ed emozionale e come risorsa per la conoscenza di sé e per la trasformazione.

2° Modulo | 12 – 13 – 14 giugno 2020

Rilassamento e gestione delle emozioni nella relazione d'aiuto – 1° parte

In questa prima parte si approfondiscono le diverse tecniche di respiro che permettono di riconoscere, gestire e vivere liberamente le emozioni del momento.

Si sperimenta in che modo il respiro è intimamente connesso non soltanto con il nostro livello di energia, ma anche con ogni altro aspetto del nostro essere, dalla salute dei nostri tessuti, organi, muscoli, fino alla qualità e alla portata dei nostri pensieri e atteggiamenti, delle nostre emozioni e del nostro livello di coscienza. L'intento del facilitatore nel rapporto con il cliente.

3° Modulo | 24 – 25 – 26 luglio 2020

Rilassamento e gestione delle emozioni nella relazione d'aiuto – 2° parte

In questo terzo e conclusivo modulo del Training continua l'esplorazione, l'approfondimento e la sperimentazione delle diverse tecniche di respiro.

Particolare attenzione verrà data al respiro nel contesto della relazione d'aiuto.

In questo ambito è fondamentale la lettura dei diversi ritmi di respiro del cliente e la padronanza delle tecniche per guidarlo alla respirazione ottimale del momento presente.

Sede del corso

Agriturismo Pianconvento
Frazione Monteguidi
Bagno di Romagna (FC)
www.pianconvento.it

Orari

venerdì dalle 14,30 alle 18,00

sabato dalle 9,30 alle 18,00

domenica dalle 9,30 alle 17,00

Nella giornata di venerdì è richiesto l'arrivo entro le 14.00 per il completamento delle attività di segreteria.

Contatti

info & prenotazioni

Elia Mercanzin
327 218 1946
segreteria@cristinapiazza.it

Facebook CristinaPiazzaTrainer
Web www.cristinapiazza.it

Cristina Piazza

Trainer di Comunicazione e di Costellazioni Familiari, insegnante di tecniche di Respiro e Meditazione.

Da oltre 15 anni aiuta le persone a scoprire le proprie potenzialità e talenti, a trovare autenticità, pienezza e benessere.