

## PRESENTAZIONE

Il Respiro è Vita.

E' energia che abbiamo a disposizione per l'intero ciclo vitale, in modo naturale e gratuito. E' attraverso il Respiro che avvengono buona parte della disintossicazione del nostro corpo e la sua ossigenazione.

Spesso utilizziamo solo una piccola parte della capacità respiratoria che abbiamo a disposizione, limitando così l'energia spendibile nel corso della giornata e della vita.

Anche per questo migliorare la respirazione, allenarci ad una respirazione circolare e completa, ci permette di liberare il nostro respiro e di fornire al corpo tutta l'energia necessaria per il mantenimento della buona salute psico-fisica.

Durante il corso faremo esperienza diretta di esercizi di respirazione, di una sessione completa di respiro circolare, di attività di consapevolezza motoria anche in forma ludica. L'incontro permette di sviluppare competenze per imparare a prendersi cura di sé, acquisire tecniche da portare nel quotidiano, favorendo la ricerca del benessere personale e professionale.



[www.marziaemarco.it](http://www.marziaemarco.it)

## PROGRAMMA

- ◆ Integrazione e conoscenza del gruppo
- ◆ Consapevolezza e presenza del corpo in movimento
- ◆ Esercizi di respiro diaframmatico
- ◆ Esperienza dei quattro modi di respirare a seconda del ritmo e della profondità
- ◆ Attività motorie di coordinazione del movimento in forma ludica
- ◆ Sessione di Respiro circolare consapevole

## OBIETTIVI

- ◆ Migliorare e liberare il respiro
- ◆ Rilassarsi e aprirsi al piacere di respirare
- ◆ Acquisire tecniche di respiro da utilizzare nel quotidiano per ridurre ansia e stress
- ◆ Aumentare la propria consapevolezza corporea
- ◆ Prendersi cura di sé
- ◆ Vivere il benessere fisico, mentale ed emozionale attraverso
  - il Respiro Circolare
  - attività ludiche
  - attività motorie

## 13 CREDITI



## DESTINATARI

Tutte le professioni

## DOCENTI

### MARCO LOTTI

*Professionista nel campo della formazione, della crescita personale e ricerca interiore. Facilitatore in Respiro Circolare abbinato al Suono*

Integra metodologie differenti quali:

- respiro consapevole "Transformational Breath"
- suono e vibrazioni di strumenti ancestrali
- espressione corporea indotta dalla musica
- meditazioni
- pensiero positivo (L. Hay)
- costellazioni familiari

### MARZIA RIGHETTI

*Libera professionista nel campo della formazione, della crescita personale e ricerca interiore.*

*Conduttrice di Costellazioni familiari e sistemiche*

Integra metodologie differenti che permettono la libera espressione e manifestazione del potenziale creativo che è in ognuno di noi quali:

- giochi cooperativi (ludopedagogia)
- metodologie artistiche ed espressive
- pensiero positivo (L. Hay)
- meditazioni

## RESPIRO E BENESSERE

Respirare meglio  
per stare bene e in salute

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Cognome.....

Nome.....

Luogo e data di nascita.....

Qualifica.....

Ente di appartenenza.....

Indirizzo.....

C.F.....

Città.....

Cap.....

Telefono.....

Indirizzo email.....

Data.....

Firma .....

**Restituire il presente modulo debitamente compilato o inviare mail indicando le informazioni sopra richieste:**

e-mail [marzia\\_righetti@yahoo.it](mailto:marzia_righetti@yahoo.it)

Cell 3471258172

**Il corso è gratuito per  
gli iscritti al Collegio IPASVI  
di Alessandria**

**Per gli altri  
Costo: 60 euro**

Da versare secondo le seguenti  
coordinate bancarie  
BANCA FIDEURAM  
IBAN IT53L0329601601000066524468  
INTESTATO A MARZIA RIGHETTI  
Indicando la  
seguente causale:  
COGNOME+corso 26 settembre  
(es. Righetti corso 26 settembre)

La quota in caso di disdetta o mancata  
partecipazione non verrà rimborsata

Le iscrizioni saranno accettate fino ad  
esaurimento dei posti disponibili

### **Responsabile del corso**

**Laura Giorcelli**

Consigliera Collegio IPASVI Alessandria

### **Segreteria Organizzativa**

**Marzia Righetti** 347 1258172  
[marzia\\_righetti@yahoo.it](mailto:marzia_righetti@yahoo.it)

**Per i partecipanti:  
indossare abbigliamento comodo**

[www.ipasvialessandria.it](http://www.ipasvialessandria.it)



**COLLEGIO DI ALESSANDRIA**

Infermieri Professionali Assistenti Sanitari Vigilatrici d'Infanzia

## RESPIRO E BENESSERE

Respirare meglio  
per stare bene e in salute

**Alessandria  
26 settembre 2017  
(orario: 9.00 - 18.30)**

**Sede del corso:  
Collegio IPASVI  
Via Buonarroti, 16 - Alessandria**