

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.

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

DESTINATARI

Infermieri
Infermieri Pediatrici
Assistenti Sanitarie
Ostetriche
Psicologi
Educatori Professionali

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



www.marziaemarco.it

xx CREDITI



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

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 25 maggio

(es. Righetti corso 25 maggio)

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

**Per i partecipanti:
indossare abbigliamento comodo**

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
25 maggio 2017
(orario: 9.00 - 18.30)**

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