

II° livello PROGRAMMA della SABATO

1) LE AREE E I BLOCCHI DEL RESPIRO

Le energie del respiro in rapporto alla psiche
I centri e le aree del respiro
Il respiro naturale
Le disfunzionalità e i blocchi del respiro
Nevrosi e respirazione
Respiro e caratteristiche personali

esercitazioni pratiche

2) IL RITMO E I PIANI DEL RESPIRO

Il ritmo del respiro
I riflessi spontanei e il respiro
Senso e pratica del sospiro
Rapporto respiro/emozioni
Intelletto e respirazione

esercitazioni pratiche

II° livello PROGRAMMA della DOMENICA

3) FASI E FORME DEL RESPIRO

Le quattro fasi del respiro
Analisi delle fasi del respiro
La capacità e l'ampiezza del respiro
Il respiro positivo
Le 7 leggi della vita
La respirazione circolare, triangolare e quadrata

esercitazioni pratiche

*"Il respiro consapevole illumina l'intelletto,
scalda il cuore e fortifica la volontà."*

Peter Deunov

ANPEP - Scuola di Educazione Prenatale "Adriano Milani Comparetti"
31015 - CONEGLIANO (Tv) Via Padova, 37 - www.sedeanpep.it
Tel./Fax 0438 73 4 29 - Cel. 338. 53 63 650 sede@sedeanpep.it



Associazione
Nazionale
Psicologia
Educazione
Prenatale

SEMINARIO TEORICO-PRATICO
I° e II° livello

La Psicosomatica del Respiro

*"Ascolta
il canto
del respiro
speranza
e vita
cantano
in ogni
tuo giorno
e in ogni
tua notte."*

(Swami Veda Barati)



WEEK-END

SABATO
h 09-13
h 14-18

DOMENICA
h 09-13

info:
sede ANPEP
tel. 0438 73 4 29

CONEGLIANO (TV) Sede ANPEP Via Padova, 37

OBIETTIVI

CONOSCENZA DEI FONDAMENTI DEL RESPIRO, quale attività sia cosciente che inconscia, consente di sviluppare una maggiore consapevolezza verso se stessi, le proprie capacità, la propria vita, e nel rapporto con gli altri.

FINALITÀ

“LA PSICOSOMATICA DEL RESPIRO” permette di acquisire elementi utili per:

- Una maggiore consapevolezza del funzionamento della propria mente e del proprio corpo.
- Equilibrare ed armonizzare il rapporto mente-corpo con tutti gli organi, apparati, muscoli e nervi dell'organismo.
- Sciogliere le tensioni, favorire lo stato di rilassamento e migliorare la propria capacità di concentrazione e di meditazione.
- Riscoprire e rendere più fluido, elastico e spontaneo il movimento interno ed esterno.
- Potenziare l'attività metabolica e di scambio dell'organismo ed accrescere il suo grado di vitalità.

METODOLOGIA

Il Seminario prevede una metodologia di lavoro attiva, durante la quale si alternano **contributi teorici e lavoro pratico individuale, di coppia e di gruppo.**

DESTINATARI

Il Seminario è destinato ad tutti coloro che sono interessati a migliorare il loro stato di ben-essere psicofisico, a realizzare una maggiore integrazione mente-corpo e ad accrescere lo stato di vitalità e armonia.

Conduce **Dott. GINO SOLDERA:**

Psicologo e Psicoterapeuta ad indirizzo psicocorporeo (*vegetoterapia carattere-analitica, postural integration, psico-energetica*).

Esperto di psicosomatica.

Direttore e docente della Scuola di Vita Prenatale “Adriano Milani Compagnetti” dell'ANPEP.

Direttore scientifico e docente della “Europea Rebirthing School”.

I° livello PROGRAMMA del SABATO

1) INTRODUZIONE AL SEMINARIO

Il respiro consapevole

La psicosomatica del respiro

La via del respiro

Valutazioni ed esercitazioni pratiche

2) LA INSPIRAZIONE E LA ESPIRAZIONE

La fisiologia del respiro

Disturbi affrontabili con il respiro

La relazione con l'aria

L'archetipo della inspirazione ed espirazione

A) LA PSICOSOMATICA DELLA INSPIRAZIONE

Le caratteristiche della inspirazione

Il processo inspiratorio

La fisiologia e psicologia della inspirazione

Reazioni e disturbi del Sistema Nervoso Simpatico

Esercitazioni pratiche

I° livello PROGRAMMA della DOMENICA

B) LA PSICOSOMATICA DELLA ESPIRAZIONE

Le caratteristiche della espirazione

Il processo espiratorio

Reazioni e disturbi del Sistema Nervoso Parasimpatico

Esercitazioni pratiche

3) IL RESPIRO INTEGRALE

I 5 centri del respiro

Il respiro-movimento

L'onda del respiro

Esercitazioni pratiche

ISCRIZIONI

Numero di partecipanti fino ad un **massimo di 12**, in ordine di iscrizione.

Quota iscrizione € 15

Quota individuale € 100

Quota in coppia € 180