

Lo spazio di un respiro

Favorire il benessere con l'autoconsapevolezza del respiro

Tre incontri teorici ed esperienziali per riconnettersi al proprio respiro e approfondire, attraverso un approccio integrato, i benefici della respirazione su tutto l'organismo.

Sabato

25/07/26

9.00 - 12.00

Come funzioniamo?

Apparato respiratorio: il diaframma le sue funzioni e la relazione con altri apparati

[incontro gestito da fisioterapista]

Sabato

01/08/26

9.00 - 12.00

Lenta-mente

Sessione di psicofonia e biodanza

[incontro gestito da musicoterapeuta e operatrice di biodanza]

Sabato

08/08/26

9.00 - 12.00

Respira!

Diversi tipi di respirazione nelle pratiche di yoga

[incontro gestito da insegnante di yoga]

Ad ogni incontro sarà presente la psicoterapeuta del Centro per la Famiglia che gestisce gli sportelli e lo spazio ascolto.

presso BICIGRILL

Piazza Roma 3

Sabbio Chiese

(in caso di maltempo presso
Ex Centrale Elettrica di Barghe)



Per info e iscrizioni

338 6674876

astrolabio@areacoop.it