



*Ogni cambiamento dei nostri stati mentali
è riflesso nel respiro e poi nel corpo.*

Tale fenomeno funziona anche all'inverso:

*cambiando gli schemi di respirazione
viene modificato anche lo stato emotivo.*

(Deepak Chopra)

Corso di Formazione BASE di respiro in 3 weekend, a Lecco.

Obiettivo del percorso è conoscere il respiro, imparare a sentire il corpo restando in osservazione senza giudizio. Rilassarci, osservare i cambiamenti, aumentare la consapevolezza.

Durante il percorso è suggerita la partecipazione alle serate di gruppo di respiro tenute dalla docente.

Docente: Barbara Ruggiero, trainer di respiro, counselor metacorporeo, coach life, sport e business, conciliatrice e mediatrice di conflitti, costellatrice familiare, portatrice del metodo di Isabella Magdala.

Weekend di Formazione Base: 16 e 17 Ottobre - 13 e 14 Novembre - 11 e 12 Dicembre.

Orario: dalle 9,30 alle 18,30.

Sono previste due sessioni di respiro per ogni giornata.

L'intero percorso è accreditato come formazione SIAF dalla quale vengono riconosciuti i crediti formativi (50 ECP).

Requisiti di ammissione :

Breve colloquio e motivazione personale della richiesta di partecipazione.

Il corso ti insegna a usare il respiro in autonomia.

Il percorso si sviluppa su 3 weekend, uno al mese, fra teoria e pratica, per un monte ore totale di 54 ore certificate.

Ti sarà fornito molto materiale operativo: una dispensa, proposte musicali per le sessioni, alcune visualizzazioni ed esercizi potenzianti per il lavoro personale.

Se sei già un professionista della relazione d'aiuto, potrai integrare quanto appreso nel tuo contesto operativo.

A tutti sarà rilasciato un attestato di partecipazione e saranno riconosciuti i crediti formativi.

Per info: Barbara Ruggiero – cell. 3336721895 – mail: barbara.ruggiero62@gmail.com

*"Tutti sanno che chi non respira è morto.
Pochi hanno capito che più si respira più si è vivi."
(Alexander Lowen)*

Respirare.

Fin dai tempi più antichi, la respirazione viene utilizzata come strumento di meditazione, rilassamento ed elevazione spirituale.

Ma essa è anche strettamente collegata ai nostri vissuti emotivi, come è dimostrato dal fatto che in presenza di emozioni, quali paura, ansia o disagio, essa cambia in maniera significativa.

La **Respirazione Metacorporea** è una pratica psicofisica che permette di entrare in contatto con alcuni vissuti emozionali che possono condizionare la nostra vita e le nostre scelte: entrare in contatto con quelle parti di noi che hanno immagazzinato queste esperienze sotto forma di memorie cellulari, che altro non sono se non contenuti emozionali che hanno trovato una collocazione corporea più che mentale.

Lasciatevi andare al vostro respiro: esso è la parte più saggia di voi.

Argomenti generali

- Storia del respiro. Informazioni generali. Bibliografia.
- La Respirazione: cosa è, come "ascoltarla"
- Consapevolezza corporea attraverso la respirazione
- Analisi del respiro
- Introduzione alla respirazione guidata
- Il respiro: dimensione fisica, mentale, spirituale
- Il corpo come emozione, il respiro come strumento
- Sperimentazione personale con attività pratica

Perché il respiro?

Il respiro è uno strumento molto potente, **Efficace, Efficiente ed Autonomo**: funziona, funziona per tutti, ed è sempre a nostra disposizione.

E' una meta tecnica, ci aiuta cioè a potenziare qualsiasi altro lavoro viene abbinato con esso.

E' lo strumento più potente che abbiamo per andare in profondità dentro di noi, raggiungere una trance naturalistica nel più breve tempo possibile ed entrare in contatto con le nostre risorse profonde, consce e inconsce.

Questo percorso sarà un'occasione di **intensa formazione personale e professionale**, una grande opportunità per cambiare alcune convinzioni limitanti sul proprio modo di essere, di stare nel mondo, di vivere la relazione con se stesso e con gli altri.

Le modalità di svolgimento, il piccolo gruppo, il clima di fiducia e di sicurezza e la grande attenzione alla parte esperienziale, permettono di sviluppare nel partecipante le competenze per ampliare la conoscenza di sé e dei propri vissuti corporeo/emozionali per migliorare ogni ambito della propria vita.

Gli schemi respiratori sono una metafora di come viviamo la nostra vita.

Ci preoccupiamo di cosa mangiamo e beviamo, ma non di come respiriamo, perché lo facciamo fin dalla nascita in modo inconsapevole. Spesso tratteniamo il respiro per evitare di fare l'esperienza di sentimenti spiacevoli. Per *reprimere* questi sentimenti, per *"tenerci tutto dentro"*, consumiamo un'enorme quantità d'energia. Rieducando il sistema respiratorio, integriamo questa energia, riportandola in circolo nel nostro corpo.

Cosa può succedere quando respiri consapevolmente? Benefici della respirazione consapevole:

- Il primo beneficio è un nuovo modo di sentire e percepire il proprio corpo, seguito da uno stato di profondo benessere e rilassamento che si genera dopo la sessione, durante la quale è possibile anche accedere a sensazioni ed emozioni dimenticate in un contesto di tranquillità e sicurezza.
- Maggiore capacità respiratoria e più energia
- Disintossicazione del corpo
- Maggior ossigeno alle cellule, rallentando il processo di invecchiamento
- Maggiore consapevolezza relativamente alle programmazioni inconsce prenatali
- Miglioramento del rapporto con le proprie emozioni
- Maggiore rilassamento e diminuzione dello stress, riduzione dell'incidenza di disturbi psicosomatici, di paure ingiustificate o di stati di ansia
- Diminuzione del bisogno di controllare, imparando a lasciarsi andare ai segnali del corpo e alla naturalezza delle sensazioni
- Scioglimento dei blocchi corporei che provocano irrigidimento, contratture e una visione della vita rigida e conformata.

*L'aria è preziosa, perché tutte le cose partecipano dello stesso respiro.
Il respiro è prezioso, perché tutte le cose partecipano allo stesso movimento.
(Capo Indiano Seathl)*

INVESTIMENTO PER LA FORMAZIONE:

- L'investimento per la formazione BASE di respiro comprendente l'intero percorso è di 400 euro, rateizzabili.
- Per chi ha già frequentato una formazione facilitatori con me, il costo è dimezzato: l'intero percorso è di 200 euro, rateizzabili.

Sconto del 10% per le coppie reali o di fatto, parenti e amici, che frequenteranno insieme l'intero percorso.

SOLO nella formazione base, per quanto il percorso sia strutturato in maniera sequenziale, è **possibile accedere a ogni singolo weekend o anche a ogni singola giornata**.

In tal caso il costo del singolo weekend è di 150 euro, mentre la singola giornata di 80 euro.

Ai facilitatori di respiro che si sono formati con me che porteranno allievi sarà riconosciuto uno sconto del 10% sulla cifra investita dall'allievo.