



Una proposta di fantasiArte Education... per i genitori!

***Vuoi ripristinare il benessere in tutte le tue dimensioni?
...vieni a respirare!***



Che cos'è il Respiro Consapevole Integrale e perché praticarlo

La pratica regolare del *Respiro Consapevole Integrale* permette di sostenerci positivamente a diversi livelli: corporeo, mentale, emozionale e di consapevolezza.

A livello Corporeo

E' noto che il 70% delle tossine viene espulso proprio attraverso la respirazione, possiamo quindi affermare che le pratiche di respirazione consapevole sono il più potente acceleratore per il riequilibrio energetico che l'essere umano abbia a sua disposizione.

Portano a una sensazione di profondo rilassamento che ci accompagnerà anche nelle ore e nei giorni a seguire.

A livello Mentale

La pratica della Respirazione Consapevole aumenta l'ossigenazione del cervello e di tutto il sistema, favorendo uno stato di concentrazione e centratura su se stessi.

A livello Emozionale

Uno dei principali benefici della pratica della Respirazione Consapevole è lo scioglimento del carico emozionale pregresso che spesso è causa di limitazioni e condizionamenti a vari livelli.

A livello di Consapevolezza

Un ulteriore beneficio della pratica del Respiro Consapevole è il raffinamento della consapevolezza tanto da essere considerato una via di accesso alla dimensione spirituale molto potente ed efficace.

Quando: il primo sabato del mese dalle 9.00 alle 10.30 (quando non coincide con festività o ponti). Ci saranno cicli di 3 incontri. Il primo ciclo si svolgerà nelle seguenti date: **05/10/24**, **09/11/24** e **07/12/24** (le date potranno variare in base alle richieste dei partecipanti)

Dove: presso la sede di Fantasiarte Education

Costo: agevolazione per i genitori dei bambini di Fantasiarte Education a € 60 anziché € 90.

Con chi: gli incontri saranno condotti da **Arianna Corradi**, insegnante presso Fantasiarte e Counselor con specializzazione nella pratica di Respiro Consapevole Integrale.

Gli incontri saranno attivati con la partecipazione di almeno 4 persone.