

VI INVITA AL SEMINARIO ESPERIENZIALE

PRENDI FIATO!

SEMINARI SULLA TEORIA E LA PRATICA DI UNA RESPIRAZIONE
CORRETTA E CONSAPEVOLE, PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

Condotto dalla Dott.sa Silvia Donati

OBIETTIVI:

- Conoscere i principi teorici che stanno alla base di una corretta respirazione;
- Saper individuare ed utilizzare il diaframma per una respirazione salutare;
- Conoscere e praticare alcune tecniche di respirazione per la prevenzione e il controllo di ansia e stress

QUANDO?

Mercoledì 22 Settembre dalle 18 alle 20

Mercoledì 29 Settembre dalle 18 alle 20

DOVE?

Sede CSV TERRE ESTENSI,

Via Ferrariola, 44124 Ferrara FE



1. PER INFORMAZIONI E
ISCRIZIONI SCRIVERE
A: silvia-donati@virgilio.it

ATTENZIONE!

Il numero di posti disponibili è limitato (15 posti) e verranno assegnati in base all'ordine di iscrizione. Le iscrizioni chiuderanno il 15 Settembre o ad esaurimento posti. Non è possibile iscriversi ad un solo incontro.