

Seminario di consapevolezza del respiro



Presso il centro Mövat

Il seminario è diviso in momenti teorici e pratici

- le persone faranno alcuni esercizi per scoprire il proprio respiro
- esercizi per scoprire il proprio respiro nel momento presente con rappresentazione pratica

Dialogo con le persone per comprendere le proprie esperienze sportive o lavorative e le proprie aspettative

Il seminario ha come scopo, quello di portare le persone, all'ascolto del proprio respiro e alla consapevolezza che il respiro è nel tempo presente.

La giornata è suddivisa in due momenti

Mattino dalle 9.30 alle 12.30

Pomeriggio dalle 14.00 alle 15.00

Il corso viene tenuto da **Claudio Boniatti**
Breathing coach dell'atleta paralimpico Toni Milano, il Guerriero

