

FORMAZIONE PER ADULTI

EDUCAZIONE AL RESPIRO

Corso base: TEORICO E PRATICO

LA QUALITÀ DELLA RESPIRAZIONE INFLUENZA LA VITA E LA POSSIBILITÀ DI PRESTAZIONI PERSONALI. CHE SI SIA IN BUONA SALUTE O MENO, IL PROPRIO MODO DI RESPORARE È LA CHIAVE PER UNA VITA MIGLIORE.

James Nestor

Temi trattati durante il corso:

- * Il respiro questo sconosciuto.
- * Iperventilazione il male del secolo.
- * I danni della respirazione orale.
- * I tre tipi di respiro.
- * L'importanza delle apnee volontarie.
- * Postura e posizione della lingua.
- * Si respira col naso e si mangia con la bocca. Ossido Nitrico.
- * Il paradosso dell'ossigeno. Effetto Verigo Bohr.
- * Diaframma.
- * Nervo vago. Come stimolare il nervo vago correttamente.
- * Infiammazione e respiro ACETILCOLINA.
- * Respirazione risonante e coerente.

PRESSO CENTRO MOVAT CADENAZZO

IL.....DALLE 9 ALLE 13 e DALLE 14.30 ALLE 16.00

Fr.120 Fr.

RELATORE

GIUSEPPE TRIFIRÒ

FORMATORE PER ADULTI CERTIFICAZIONE FEDERALE