

Domenica 27 marzo 2011
RESPIRAZIONE COME ISPIRAZIONE
Cavalcare l'onda del respiro. Riaccendere il fuoco creativo.

Un workshop esperienziale, appassionante, divertente e profondo sull'Arte del Respiro!

Respirare meglio ci rende più sani, equilibrati, creativi...

Conoscere in modo approfondito il nostro respiro ci aiuta a rendere ancora più piacevoli e vitali le attività che amiamo come il teatro, il canto, l'apnea, la subacquea, lo yoga, il tai-chi, le arti marziali, l'arrampicata, la corsa... e molto altro ancora!



Il respiro è il ponte fra il corpo e la mente, fra la sensazione e il pensiero, fra il movimento e la quiete. Respirare è l'atto che connette tutta la nostra esistenza, dalla nascita alla morte.

Connette le persone fra loro. L'interno all'esterno. E l'esterno all'interno.

Attraverso pratiche creative di consapevolezza del soffio vitale ed esplorazioni del movimento spontaneo, possiamo scoprire, al ritmo e suono del nostro stesso respiro, molteplici fonti d'ispirazione.

Nutrire il respiro creativo della vita. Respirare in sé e negli altri. Contattare la respirazione come ispirazione. Ogni respiro è un momento di "potenziale creativo".

Il workshop è condotto da **Fabrizio Dalle Piane**, specializzato nella comunicazione fra corpo, essere, mente e movimento. L'essenza della sua pratica sono il "con-tatto creativo" e la connessione con sé stessi e con gli altri. Unisce l'empatia somatica e la comunicazione corporea, la creatività e la spontaneità mentre insegna o effettua un trattamento di movimento, contatto, respirazione, suono, cura, arti marziali o fitness. E' stato Campione Europeo di Karate e, da più di vent'anni, è un professionista ed un ideatore nel campo delle pratiche corporee. In questo ambito è co-autore di due libri ed ha tenuto numerosi seminari sia in Europa che negli USA. Ispira i suoi studenti e clienti a fluire con le loro peculiari abilità innate, e a sua volta, è ispirato dal flusso di quelli che lo circondano— come l'acqua, sua eterna musa.

Per saperne di più: www.alchemyofthebody.com

Programma

09.30 – 13.00 Presentazione dell'insegnante e dei partecipanti – Pratica
13.00 – 14.30 Pausa pranzo/riposo
14.30 – 18.00 Pratica – Condivisione finale e saluti

Dove: L'incontro si svolge presso il centro "Maitri Yoga e benessere" - Piazza Roma 82/84 a Mariano Comense (Co), facilmente raggiungibile sia in auto sia con i mezzi pubblici da Milano/Como/Lecco....

L'iscrizione va effettuata entro mercoledì 16 marzo.

Informazioni, costi e iscrizioni

Daniela Cerati: +39 347 0438969
daniela.cerati@maitriweb.it
www.maitriweb.it