



Associazione Culturale

PERCORSO DI RESPIRAZIONE CIRCOLARE CONSAPEVOLE CON TECNICHE AYURVEDA

(7 LEZIONI con cadenza quindicinale)

INIZIO **MARTEDÌ 10 GENNAIO 2023** ORE 20.30
A PORDENONE – VIA TESSITURA 21 (posti limitati)



Gianni Fantuz è il conduttore del percorso di gruppo “Respiro Circolare Consapevole con tecniche Ayurveda”.

La sua formazione avviene presso lo studio del dottor Archimede Ruggiero, medico chirurgo, esperto in medicina ayurvedica e psicosomatica.

Grazie a queste tecniche ha riscoperto la voglia di fare, vivere con entusiasmo tutta la giornata, non importa quanto impegnata essa sia.

La respirazione oltre ad essere un bisogno fisiologico, esprime il collegamento tra il mondo esterno ed il nostro mondo interiore.

Liberando questo collegamento da dolori, stanchezza, incomprensioni, preoccupazioni, ansia, paure e rabbia, il risultato sarà di ridare equilibrio alla propria esistenza, ottenere maggiore chiarezza mentale e un senso di serenità profondo, arricchirsi di nuova energia e prontezza al cambiamento.

L'**obiettivo** finale è di espandere il proprio livello di coscienza; divenire consapevoli delle proprie qualità, potenzialità e talenti; diventare autonomi nel praticare le tecniche.

Informazioni tecniche: portare tappetino, cuscino e copertina; consumare una cena leggera.

Vista l'importanza dei temi trattati si raccomanda la partecipazione costante.

Sarà bello lavorare in gruppo, essere unici e incredibilmente interconnessi!

Per info chiamare: 338 2232811 (anche Whatsapp)

ass.laculladellavita@gmail.com