



Sabato 15 giugno 2019 dalle 14 alle 19

RESPIRIAMO INSIEME...

Un pomeriggio interamente dedicato alla cura di noi stessi attraverso l'ascolto delle nostre emozioni, l'osservazione delle stesse ed il rilascio dei blocchi emozionali.

**Incontro condotto da
Debora Bicchi e Alessandra Borroni**

Per informazioni e prenotazioni

dbicchi@abbicuradite.com

392 9801197

www.abbicuradite.com

abbicuradite

"QUANDO INSPIRI, TORNI A TE STESSO.
QUANDO ESPIRI RILASCI OGNI TENSIONE"
THICH NHAT HANH, XXI SEC.

PRENDITI CURA DI TE!

Immagina come ti sentiresti se passassi metà
della tua giornata in apnea!

Sembra impossibile..... eppure sai che la maggior parte delle persone
utilizza solo il 50% della propria capacità respiratoria, quasi come se
avesse un solo polmone!?

Questo indubbiamente ha delle ripercussioni a livello fisico,
ma anche mentale.

In questo pomeriggio insieme esploreremo tecniche utili ad
aumentare la nostra capacità respiratoria al fine di avere maggiori
risultati dal punto di vista fisico, mentale ed emozionale.

Potrai anche praticare una sessione di respiro circolare connesso, utile
strumento per ritrovare vitalità e liberare eventuali blocchi emozionali.

Sabato 15 giugno 2019 dalle 14 alle 19

presso

Le Spezie Gentili - Via Petrarca nr. 6 - Milano

abbicuradite