

Chi conduce questo corso?

Il conduttore del gruppo è **Alessandro D'Orlando**, psicologo.

CHI LO ORGANIZZA?

L'Associazione Culturale "Centro del Respiro" (CF 94111330307), nata nel gennaio 2009, i cui programmi sono ideati e condotti da psicoterapeuti, psicologi, counselor e altri esperti nell'ambito della crescita personale e del benessere psicofisico al fine di migliorare la qualità della vita dei partecipanti e di offrire strumenti per vivere meglio.

LA MISSION DELL'ASSOCIAZIONE

Migliorare la qualità di vita delle persone e della comunità attraverso l'organizzazione di incontri e di gruppi che sostengono la vita, l'incontro, lo scambio e la vicinanza tra le persone.

E o l o s

*Il benessere
attraverso il respiro*

Esiste un modo di respirare
che è vergogna e soffocamento
ed esiste un altro modo per
espirare,
un respiro d'Amore,
che ti lascia aprire
infinitamente.
- Rumi

Per informazioni ed iscrizioni
telefonare al:

348 – 2439492

oppure visita il sito

www.centrodelrespiro.it

oppure scrivi a

info@centrodelrespiro.it

Lasciando i vostri dati, potrete essere aggiornati ogni due mesi via e-mail o lettera sulle iniziative riguardanti Eolos ed i lavori sistemici sulla famiglia, assieme ad articoli inerenti la crescita personale.

L'Associazione
Culturale



Promuove

E o l o s



Il benessere
psicofisico
con il

***respiro
circolare***

Prima di tutto il Respiro:

- è un ottimo mezzo di miglioramento personale e professionale, perché...
- Migliora l'attività degli organi interni e la scioltezza dei muscoli
- E' il primo mezzo di eliminazione delle tossine
- Migliora la capacità di attenzione e memorizzazione, e di conseguenza la capacità di imparare
- Regola gli equilibri energetici ed elettrici del corpo
- Libera dai vecchi condizionamenti e dai ricordi "pesanti"
- Elimina lo stress
- Aumenta la salute
- Porta maggiore equilibrio e soddisfazione nei rapporti interpersonali
- Migliora la circolazione sanguigna e linfatica
- Permette di affrontare con efficacia i problemi psicosomatici

Le applicazioni sono le seguenti
- a titolo di esemplificativo e non esaustivo!...

- Disturbi sessuali;
- Obesità;
- Cefalee muscolo - tensive;
- Tensioni muscolari croniche;
- Dolori alle cervicali;
- Disturbi all'apparato digerente e intestinale;
- Insonnia;
- Ansia e problemi dell'umore...

... e altro ancora...

A chi è rivolta l'esperienza?



A tutti coloro che credono che
vivere bene
è anche una questione
di apprendimento e di impegno.

Cosa porto?

2 coperte per gli esercizi a terra, penna e fogli per gli appunti, vestiti comodi, una bottiglia d'acqua, la curiosità di stare bene...

Come è organizzato?

Eolos I° livello

per provare il proprio piacere di respirare; per apprendere una tecnica di rilassamento e di meditazione, per incrementare le proprie prestazioni.

Eolos II° livello

per lavorare secondo un approccio bioenergetico sul proprio sé, per sperimentare gli stati transpersonali o di supercoscienza.

Non è possibile accedere al II° livello senza aver frequentato il I°.

L'accesso al II° livello è subordinato al superamento di una fase selettiva.