

Programma “Respiro Vivo” 1-2 Novembre - Golfo Aranci

Sabato 1 novembre: ritrovo alle ore 9:00 in aula “Domo Mea” via Libertà 74
presentazioni e finalizzazione delle iscrizioni al corso
9:30 - 11:00 modulo 1
pausa relax 15’
11:15 – 12:45 modulo 2
pausa pranzo
14:30 – 16:00 modulo 3
16:00 – 18:00 (condizioni del tempo permettendo) uscita all’aperto
per l’applicazione pratica delle tecniche acquisite
(laboratorio pratico sulla percezione olfattiva e camminata)
18:00 – 19:00 laboratorio su considerazioni e domande

* I primi due moduli saranno svolti indoor, con parte teorica e laboratori pratici sulla dinamica e sulla fisiologia della respirazione (abiti comodi e telo o stuoia)

Domenica 2 nov.: ritrovo alle ore 9:00 in aula “Domo Mea” via Libertà 74
9:30 – 11:00 modulo 4
pausa relax 15’
11:15 – 12:45 modulo 5
Pausa Pranzo
15:00 ritrovo all’aperto per la sessione dedicata alle funzioni percettive
attraverso il controllo del respiro
17:00 -18:00 in aula per laboratorio partecipativo sulle sensazioni e
commenti sul programma svolto

NB: Durante le pause fra un laboratorio e l'altro è consigliato non bere caffè o bevande eccitanti ma succhi freschi oppure tisane

Pausa pranzo preferibilmente tutti assieme con pasto leggero e vegetariano per favorire il lavoro con il respiro. Alcool e fumo possibilmente da evitare durante i giorni di formazione.