

WINNERTEAM
SCUOLA DI COUNSELING E COACHING VOICE DIALOGUE

TI INVITA A PRENDERE



CON MAX DAMIOLI

CORSO DI RESPIRO ATTIVO



PERCHE' PARTECIPARE: il respiro è la nostra fonte primaria di energia. Una corretta respirazione espelle fino al 75% delle tossine corporee, liberando il corpo dalle scorie e migliorando il flusso di energia. Nel tempo, le emozioni represses come frustrazioni e delusioni si accumulano, creando un "peso" emotivo che riduce il nostro benessere. Con la pratica del respiro consapevole, possiamo sciogliere questo "bagaglio" e ritrovare leggerezza. Il nostro corpo elimina il superfluo per preservare l'essenziale. Un respiro consapevole non solo elimina il superfluo, ma ci permette di riconnetterci con il nostro benessere interiore.

DOVE: a Bologna, presso la palestra di LEGGERE STRUTTURE in Via Ferrarese, 169

QUANDO: sabato 1 febbraio 2025 dalle ore 10:00 alle ore 18:00

COME VESTIRSI E COSA PORTARE: vestiti comodi e materassino.

QUANTO COSTA: 120€ a persona (+iva se richiesta fattura)

COME PRENOTARE: scrivici a info@winnerteam.it