

14 / 15 gennaio 2017 - workshop: Il respiro per la gestione del benessere

Obiettivi delle giornate formative

Nel week end di formazione il tempo a disposizione permette di indagare in modo più preciso e personalizzato le modalità di respiro e le condizioni tensive dei partecipanti.

Il programma verrà articolato in diversi workshop durante i quali i partecipanti avranno modo di esercitarsi singolarmente e sotto la guida del formatore. Verranno introdotte anche delle esercitazioni in coppia al fine di agevolare il confronto.

Gli esercizi proposti seguono una sequenzialità logica affinché ognuno possa provare il metodo, interiorizzarlo attraverso la ripetizione e successivamente lavorarci in modo indipendente ed autonomo.



Argomenti

- Identificazione del fattore stressogeno
- Consapevolezza respiratoria
- Principi del rilassamento
- Rieducare la respirazione
- Principi della respirazione
- Anatomia Esperenziale
- Stato emotivo e respirazione: quali correlazioni
- Il Metodo 5 x 4 x 12
- La piramide del rilassamento
- Identikit Respiratorio
- Ascolto della differenza respiratoria
- Sincronizzazione respiratoria

Durata della Formazione

La formazione prevede 2 giorni di attività teorico pratica che coinvolgerà i partecipanti in modo attivo secondo i seguenti orari formativi:

- 09.00 – 13.00 Workshop N.1
- 13.00 – 14.30 Break
- 14.30 – 17.30 Workshop N.2
- 17.30 – 18.00 Tavola rotonda + spazio alle domande

Attrezzatura

Per le lezioni sulle tecniche di rilassamento e respirazione è opportuno avere un abbigliamento comodo (pantaloni lunghi, T-shirt e felpa) ed un materassino e/o asciugamano dove potersi sdraiare.

Materiale didattico

Gli esercizi che verranno trattati durante la formazione sono schematizzati, spiegati, e corredati dei vari accorgimenti nel manuale "Il Respiro".
I partecipanti che vorranno acquistare il manuale potranno usufruire del 20% di sconto sul prezzo di copertina.



Formatore: Federico Mana

Campione italiano di apnea profonda.
Primo italiano ad aver raggiunto la profondità di 100 metri in apnea in assetto costante, considerato tra i massimi esperti di Tecniche di Compensazione e Respirazione.
www.federicomana.com

Location: Ferrara OFF

Viale Alfonso I D'Este n.13
44123 Ferrara

Ferrara Off si trova sulle mura di Ferrara, e precisamente sul baluardo del Montagnone.

Dista 15 minuti a piedi (10 in bicicletta) dal centro di Ferrara e 10 minuti in auto dalle uscite Ferrara Nord e Ferrara Sud dell'autostrada A13.

Si può parcheggiare gratuitamente e senza limiti di sosta nel piazzale antistante l'ingresso.

Durata

14 e 15 gennaio 2017, dalle 09.00 alle 18.00

Costi (tutti i dettagli nel foglio di iscrizione)

185,00€ a persona.

Per i soci dell'associazione "Ferrara OFF", che ospiterà l'evento, uno speciale sconto di 30€!