

EVENTO

Sabato 16 marzo 2024

Domenica 17 marzo 2024

sul tema

il benessere in un ...soffio

il potere del respiro

**LAVORO CORPOREO E NEURO-PSICO-MOTORIO
FINALIZZATO AL RIEQUILIBRIO FUNZIONALE
FISICO E MENTALE**



**Prove pratiche di respirazione per imparare
l'adattamento veloce riattivare la vitalità e
gestire lo stress nella vita quotidiana
secondo la medicina tradizionale cinese e la fisioterapia olistica
come pratiche psicosomatiche/somatopsichiche**

In MTC (medicina tradizionale cinese) e confermato dalle neuroscienze, **CORPO E PSICHE** sono da considerarsi come una **UNITÀ** e **IL SOFFIO** è identificato con il **QI** che è "l'energia vitale"

LA RESPIRAZIONE funzione fondamentale per la vita è governata dalla **UNITÀ FUNZIONALE** **POLMONE INTESTINO CRASSO** che svolge un importante ruolo di raccolta e distribuzione dell'ossigeno fondamentale per le funzioni dell'organismo sia dal punto di vista **FISICO** che **PSICO-EMOZIONALE**

..... Il **POLMONE** viene considerato il luogo " **FONTE di VITA**" di " **SPAZIO VITALE E LIBERTÀ**" **L'ARIA** sotto forma di nutrimento vitale, espressione verbale superamento dei confini, movimento di emozioni e di affetti.

Il vissuto emotivo e gli stress prolungati alterano l'equilibrio di questa unità funzionale provocando numerosi malesseri e disagi

POLMONE PSICO-EMOZIONALE

- TRISTEZZA MALINCONIA
- ABBANDONO-ATTACCAMENTO
- SPOSSATEZZA STANCHEZZA
- DEPRESSIONE
- CRISI DI PIANTO
- CONDIZIONAMENTI
- DIFFICOLTÀ DI COMUNICAZIONE
- INTERRUZIONE DEL SONNO
- APNEA NOTTURNA
- DIFFICOLTÀ A L RISVEGLIO
- FACILI ALLA SUGGESTIONE
- IPOCONDRIA
- ANSIA

Basta pensare al linguaggio comune...

- .mi è mancato il respiro.
- .c'è aria penante.
- .ho bisogno di riprender fiato.
- .tutto d'un fiato.
- .ho bisogno di cambiar aria.
- .senza fiatare.
- .che aria tira?.

POLMONE FISICO

- TUTTE LE PATOLOGIE POLMONARI
- ASMA
- RINITE ALLERGICA
- EPISTASSI
- NASO PIENO
- OPPRESSIONE TORACICA
- DERMATITI
- ACNE
- PSORIASI
- DOLORE E TENSIONE ALLE SPALLE
- CERVICALGIE
- DOLORE AL GOMITO E POLSO
- COLITE
- DIVERTICOLI
- PANCIA SEMPRE GONFIA
- STASI SISTEMA LINFATICO
- APPENDICE
- DEBOLEZZA SISTEMA IMMUNITARIO



Prenditi un tempo per**RESPIRARE!!**

Il lavoro corporeo proposto permette di
RIEQUILIBRARE TUTTE LE L'UNITÀ FUNZIONALI DEL NOSTRO CORPO
attraverso i diversi tipi di respiro e facilitare le risposte
fisiologiche di aggiustamento e adattamento
fisiche corporee e psico-emozionali

offrendo strategie per la ...

DETOSSINAZIONE CORPOREA
GESTIONE DELLE EMOZIONI e DELLO STRESS

PRESSO

Studio di Fisioterapia Olistica Alessandra Brogi

TRE ORARI DISPONIBILI

SABATO 16

dalle ore 09:00 alle ore 12:00

dalle ore 15:00 alle ore 18:00

DOMENICA 17

dalle ore 09:00 alle ore 12:00

via Cataliotti, 16 Montevarchi cell 3395731379

email fisioterapiaolistica@gmail.com