



## Kinesiologia

ed altre Discipline Bio Naturali

A S D Associata a Csen - Coni

Via Magenta 2 Lissone



# “ RESPIRO CONSAPEVOLE ”

per prenderci una pausa di ben-essere...

... per governare lo stress

serata di consapevolezza della nostra  
respirazione

4° incontro: mercoledì 25 febbraio 2015 ore 21.00

Via Magenta 2 Lissone

Tutte le volte che respiriamo nel nostro corpo non entra solo ossigeno ma anche “prana”, che in sanscrito significa letteralmente “vita”, è l'energia sottile, la forza vitale che sentiamo fluire dentro di noi.

È da questa energia vitale che dipende la nostra resistenza, il nostro benessere.

Una buona respirazione calma il sistema nervoso centrale perché agisce direttamente sul plesso solare, permettendoci di controllare meglio le nostre emozioni; ci aiuta a sentirci più sicuri di noi stessi; aumenta la nostra capacità di resistenza. Quando il nostro respiro è calmo possiamo apprezzare una maggiore calma interiore che ci permette di aprirci con serenità alla nostra quotidianità e agli altri.

La serata sarà tenuta da Mariapia Monguzzi  
kinesiologia, naturopata, insegnante di scienze motorie

serata gratuita per i soci e per chi vuole diventarlo

tessera annuale 20€

3336410633

[mariapia.monguzzi@gmail.com](mailto:mariapia.monguzzi@gmail.com)

[www.oasi-kinesiologia.com](http://www.oasi-kinesiologia.com)

PRENOTARSI CON SMS O MAIL