

Immergersi nella Calma

Respirazione, apnea e rilassamento profondo

Un laboratorio serale dedicato all'uso consapevole del respiro e delle tecniche di apnea come strumenti per la gestione dell'ansia, il rilassamento e la consapevolezza di sé. Attraverso esercizi “a secco” e attività in piscina, i partecipanti impareranno a regolare il respiro, sviluppare consapevolezza corporea e migliorare concentrazione ed equilibrio emotivo

Informazioni pratiche

Modalità: in presenza

Durata: 16 ore complessive, articolate in 4 incontri

Dove: piscina esterna

Quando: apr-mag

Partecipazione: gratuita a numero chiuso (*il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti*)

 **Iscriviti al laboratorio**

 [Modulo di iscrizione](#)