

# Immersersi 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](#)