

Immergersi nella calma

Apnea e tecniche di respirazione per il benessere psicofisico.

Dove e quando

Centro Forus Brugherio, via San Giovanni Bosco 29, Brugherio (MB)

tutti i giovedì di giugno dalle 20:30 alle 22:30



Chi

Colombo Claudio, esperienza trentennale nella subacquea, è Istruttore di differenti discipline e specialità. IDC STAFF INSTRUCTOR PADI 957760 e FREEDIVER INSTRUCTOR PADI 957760. E' moderatore di Mindfulness.

Fabiani Viviana, da oltre 15 anni, svolge il ruolo di istruttore senior in interventi basati sulla Mindfulness. Ha conseguito il Brevetto Freediver Padi, OWD e differenti specialità.

Cosa

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: 4 incontri da 2 ore
- **Partecipazione gratuita.** Le iscrizioni resteranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.



Iscriviti [qui](#)



Il laboratorio sarà attivato solo al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni.