

# Immergersi nella Calma – EDIZIONE CONCLUSA

*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 diversi incontri

**Dove:** Piscina di Brugherio – Via Aldo Moro 3

**Quando:** 19/03/2026 dalle 20:30 alle 23:00. Le date successive (sempre di giovedì sera) verranno definite durante la 1° serata.

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

 Sei interessato/a a una possibile nuova edizione? Segnalalo qui:

 [Modulo di iscrizione](#)