

RESPIRO COSCIENTE CIRCOLARE



Palestra
sportsteam

via Fonderia,48 Treviso

PRESENTA

PROVA GRATUITA DELLA TECNICA:

SABATO 28 MARZO ALLE 9:30

MARTEDI 31 MARZO ALLE 20.00

LIBERA IL TUO POTENZIALE!

Respirare è un atto così semplice e ovvio che nessuno immagina quanto sia importante farlo correttamente per vivere bene. Il respiro è la cosa più preziosa che esista nell'universo: è la base della vita.

Il **Respiro Cosciente Circolare** è una tecnica facile e al contempo efficace.

Contribuisce al benessere psicofisico, permette di accedere ad un'autentica crescita personale ed è un ottimo training per ripristinare il proprio equilibrio nei periodi particolarmente impegnativi. Questa tecnica **aiuta a risvegliare l'energia vitale bloccata dalle tensioni accumulate** e a promuovere un profondo processo di purificazione sul piano fisico, emozionale e mentale, permettendo di conquistare una **maggior consapevolezza di sé** e di interagire con **vitalità, creatività, entusiasmo, chiarezza, determinazione e sicurezza** nell'andare nella vita.

Non possono partecipare persone che soffrono di malattie cardiache, gravi forme asmatiche, epilessia o disturbi mentali.

CONDUCE: Dott.ssa Elena Martignago formata presso il



sede: Palestra SportsTeam
via Fonderia,48 Treviso

tel. 3492549903
mail: elena.martignago@hotmail.it