

Laboratorio esperienziale

## Rebirthing

### Respirare per rinascere

17 novembre 10:00-19:00

Il rebirthing è una tecnica respiratoria che consente di trasformare la nostra vita in un continuo processo evolutivo.

Respirare è una funzione fondamentale della nostra esistenza, sebbene non capiti spesso di preoccuparci della sua correttezza e delle potenzialità in essa racchiuse.

Le emozioni come paura, tristezza, rabbia, racchiudono delle componenti respiratorie inseparabili. Fin da piccoli impariamo a non manifestarle e a reprimerle per evitare sensazioni spiacevoli. Impulsi ed emozioni repressi creano blocchi energetici che col tempo si strutturano in una vera e propria "corazza muscolare" strettamente legata alla formazione del carattere.

Questa tecnica è particolarmente efficace per disturbi quali: ansia, depressione, disturbi da attacchi di panico, fobie e disturbi psicosomatici di vario tipo.

Naturalmente il rebirthing non è precluso alle persone "sane", infatti è un metodo che consente di raggiungere esperienze interiori di risveglio della consapevolezza di sé.

I benefici che più comunemente vengono riscontrati dopo una decina di sedute consistono in

- maggiore energia, vitalità e creatività;
- miglioramento generale della salute legato all'incremento delle difese immunitarie;
- scomparsa di disturbi del sonno;
- scomparsa di molti disturbi legati al dolore: emicranie, nevriti, dolori cervicali, dolori di stomaco.

Nel corso del laboratorio, ogni partecipante farà esperienza diretta del rebirthing.

**Occorrente: abiti comodi, coperta e tappetino.**



A cura di **Ilenia Blasi**,  
psicologa, psicoterapeuta  
esperta in tecniche corporee

**Costo: 80 €**

**I posti sono massimo 14**

Prenota, scrivendo a [segreteria@scuolearon.com](mailto:segreteria@scuolearon.com) o chiama al 347 9418807