





Insegnante: Marcella Manzini

cell. 329 2121915 - e.mail: marcellamanzini@gmail.com

Diplomanda in Naturopatia, rimedi bio-naturali

Incontri individuali e laboratori di gruppo

## IL LABORATORIO

Se non respiriamo, non viviamo a lungo. Se respiriamo male, la nostra vita accumula malanni. A volte ci troviamo a subire il nostro metabolismo quando non risponde come vorremmo alla troppa pressione degli stimoli esterni / interni.

Questo si ripercuote in alcuni casi anche sulla psiche e tutto il nostro essere ne risente.

Esistono dei metodi naturali legati principalmente alla respirazione che possono riportarci ad un accordo con il ritmo dell'organismo e assimilare la pratica fino a farla diventare abitudine ci può allineare con il benessere desiderato.

Questo laboratorio è stato progettato con l'intento di diffondere le conoscenze acquisite per sostenere la ricerca e il miglioramento della qualità di vita delle persone interessate a percorrere il cammino della consapevolezza e della concentrazione interiore. Si lavora insieme, esaminando i blocchi e le cattive abitudini, con un po' di teoria e molta pratica e si esplora la capacità di prendere in carico il proprio benessere. Si indagano diverse discipline, alternando esercizi sulla calma e sull'azione per sviluppare la nostra possibilità di auto-guarigione dalle ansie quotidiane.