

Sabato 28 Aprile  
9.00 - 13.00

## Il Potere del Respiro

tenuto da  
Matteo Bonin

Sabato 28 Aprile  
9.00 - 13.00

## Il Potere del Respiro

tenuto da  
Matteo Bonin

Sabato 28 Aprile  
9.00 - 13.00

## Il Potere del Respiro

tenuto da  
Matteo Bonin

# ONÓFF

Spazio Aperto

associazione culturale

## IL POTERE DEL RESPIRO workshop

### sabato 28 Aprile 2018

ore 9.00 - 13.00

**MATTEO BONIN** in un Workshop teorico esperienziale in cui potrai

- Conoscere e approfondire il Respiro Circolare e le sue potenzialità
- Fare esperienza dei benefici che derivano dalla pratica di questa straordinaria tecnica
- Acquisire un semplice esercizio da utilizzare quotidianamente per gestire difficoltà e migliorare il tuo benessere.

Il Respiro Circolare, una tecnica che affonda le sue radici nella millenaria scienza yogica, è uno strumento sempre più conosciuto e diffuso per la sua semplicità e allo stesso tempo efficacia.

5 minuti di Respirazione Circolare, infatti, sono sufficienti per modificare il nostro stato d'animo, per ritrovare chiarezza mentale nei momenti impegnativi e per ricaricarci dopo una giornata di lavoro.

Cosa imparerai durante il Workshop IL POTERE DEL RESPIRO ?

Imparerai come, attraverso il nostro respiro, possiamo lasciare andare stress e tensioni accumulate, e ripulire mente e corpo per ritrovarci carichi ed entusiasti. Acquisirai una tecnica da praticare autonomamente a casa per ritrovare benessere nei momenti di maggior bisogno.

Info e iscrizioni: [info@mahatyoga.com](mailto:info@mahatyoga.com)  
[www.onoffspazioaperto.com](http://www.onoffspazioaperto.com)



via Albania 2bis (città giardino) - PADOVA

