

La tua salute è intimamente connessa alla qualità del tuo respiro

Anandi Alison Francis

ti guiderà in 6 incontri settimanali alla tecnica del

“Surrendered Breath”

tratta dal suo nuovo libro in uscita.

Che cosa propone il Corso e che cosa potrai imparare



1

Dopo un' analisi del respiro imparerai come correggere eventuali problemi di respirazione per permettere ai tuoi polmoni di espandere pienamente la loro capacità respiratoria.

2

Scoprirai il meccanismo del respiro e imparerai come proprio con il respiro puoi migliorare il tuo stato di benessere.

3

Imparerai ad osservare, ad espandere e ad allungare il respiro che piano piano calmerà e tranquillizzerà la tua mente, ridurrà il battito cardiaco e “guarirà” il tuo corpo.

4

Imparerai a conoscere e a lavorare con le “cinque forze direzionali” del respiro per aumentare la salute e la vitalità.

5

Imparerai a sviluppare la speciale tecnica del “Surrendered Breath” che ti permetterà di essere profondamente consapevole del meccanismo del respiro e raggiungere il completo rilassamento ogni volta che ne sentirai il bisogno.

6

Al termine di ogni incontro riceverai un programma di pratica quotidiana da portare a casa con te ...