

# Associazione Il Fiore d'Oro

Transformational Breath <sup>TM</sup>

*Il Respiro che trasforma*

**Scopri il tuo modo di respirare  
con**

**Indalecia Rohita Ziritt**

**Mercoledì 23 Aprile 2008**

*c/o Hotel Aloha*

*Via A. De Gasperi 10 (ss114) – Acireale (ct)*

*orario: 18 – 21*

*€ 40*

**Transformational Breath (TB)**, ideata da Judith Kravitz 25 anni fa, è una delle tecniche respiratorie più potenti ed evolutive tra quelle attualmente conosciute, poiché agisce sull'individuo da un punto di vista fisico, mentale e Spirituale.

Lavorare con il **Respiro** vuol dire utilizzare la consapevolezza del **Respiro** per ritrovare noi stessi. Ci aiuta alla **trasformazione** dei nostri schemi respiratori che rappresentano una metafora di come viviamo la nostra vita. Quando restringiamo il nostro respiro, reprimendo e sopprimendo le nostre risposte emozionali, e' probabile che restringiamo anche la nostra vita. Aprendo il nostro sistema respiratorio, dirigendo il respiro, ci apriamo ad un'esperienza vitale ed energetica più espansa e sana.

TB potrà aiutare a creare un contatto con la parte di noi saggia ed amorevole che vuole e può trasformare positivamente la propria vita.

TB è uno strumento d'auto - aiuto che chiunque può imparare e che si può usare in ogni momento. Con la giusta respirazione possiamo vivere più leggeri, più liberi, capaci di guardare oltre le illusioni, **sperimentando la gioia**.

*e Dio soffiò nella sua narice l'alito della vita... Genesi, 2.7*



**Indalecia Rohita Ziritt** - Osho Sannyasin - Operatore Professionale di Shiatsu e Tuina (iscritta all'albo professionale della Federazione Italiana di Shiatsu) lavora con il respiro dal 1996. E' Facilitatrice e Trainer di Transformational Breath, certificata da **Judith Kravitz** (creatrice della tecnica) [www.tbitalia.org](http://www.tbitalia.org) e Coordinatore Nazionale dell'International Breathwork Foundation **IBF** [www.ibfnetwork.com](http://www.ibfnetwork.com) per l'Italia. E' Voice & Sound Healer certificata da Karina Schelde. Lavora individualmente ed in gruppo. Il libro di **Judith Kravitz**: "**Breath Deep, Laugh Loudly: The Joy of Transformational Breathing**", è il manuale indispensabile per respirare consapevolmente e sarà presto pubblicato in Italiano.

Transformational Breath Foundation, - [www.breath2000.com](http://www.breath2000.com) - [www.tbitalia.org](http://www.tbitalia.org)

*informazioni e prenotazioni:*

**Letizia Foti** – tel. 347.6348038

e-mail: [info@ilfioredoro.com](mailto:info@ilfioredoro.com)

[www.ilfioredoro.com](http://www.ilfioredoro.com)

[www.manifestare.it](http://www.manifestare.it)

**Indalecia Rohita Ziritt** – tel. 02.58317971 – 338.4622263

e-mail: [indalecia@tiscali.it](mailto:indalecia@tiscali.it) – [indalecia@tbitalia.org](mailto:indalecia@tbitalia.org)