

IL RESPIRO CONSAPEVOLE **E LA PROSPERITÀ**

Condotta da Indalecia Rohita Ziritt e Letizia Foti

Sabato 31 maggio e Domenica 1 Giugno
ore 9.30/18.30

presso l'hotel Aloha via A. De Gasperi 10 (ss114) Acireale (ct)

€ 130 + € 15 per l'iscrizione all'Ass. Il Fiore d'Oro

*Lavorare con il **Respiro** vuol dire utilizzare la consapevolezza del **Respiro** per ritrovare noi stessi. Ci aiuta nella **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 a un'esperienza vitale ed energetica più espansa e sana.*

E' stato accertato che gli stati mentali ed emotivi possono essere modificati alterando il tipo di respirazione. Mentre apportiamo queste modifiche, cambiamo la nostra prospettiva per fare spazio ad un stato fisico-mentale più positivo. Possiamo quindi migliorare notevolmente le nostre vite con grande padronanza creativa.

***Trasformando il respiro, esploreremo la gioia
e ci apriremo alla PROSPERITA'***

EFT (*Emotional Freedom Techniques*) è un metodo semplice, rapido ed estremamente efficace ideato da un ingegnere statunitense, Gary Craig. Basato sull'esperienza millenaria della Medicina Cinese, EFT unisce le parole alla stimolazione di punti dei Meridiani. E' di facile apprendimento ed è accessibile a tutti.

Indalecia Rohita Ziritt e 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.it e Coordinatore Nazionale dell'International Breathwork Foundation (IBF) 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, Lough 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 - www.tbitalia.org

Letizia Foti E' una Naturopata diplomata presso l'istituto Riza di Milano. Nel suo lavoro si avvale di varie tecniche: Kinesiologia Applicata, Massaggio Antistress, EFT, Reiki, Fiori di Bach. Tiene sedute individuali e di gruppo con EFT per aprirsi alla prosperità e per smettere di fumare. Organizza seminari, invitando altri terapeuti, tramite l'Associazione Il Fiore d'Oro di cui è presidente. E' l'ideatrice della Conferenza Esperienziale Corpo, Mente e Spirito che si svolge ad Acireale due volte l'anno.
informazioni e prenotazioni:

Letizia Foti tel. 347.6348038 e-mail: info@ilfioredoro.com
www.ilfioredoro.com www.manifestare.it

Indalecia Ziritt tel. 02.58317971 oppure 338.4622263
e-mail: indalecia@tiscali.it indalecia@tbitalia.org