

Associazione Il Fiore d'Oro

Transformational Breath TM

Il Respiro che trasforma

**Scopri il tuo modo di respirare
con**

Indalecia Rohita Ziritt

Sabato 4 Ottobre 2008

orario: 9 – 13

c/o Hotel Aloha

Via A. De Gasperi 10 (ss114) – Acireale (CT)

€ 40 + 5 per chi non iscritti all'Ass. Il Fiore d'Oro

(per le iscrizioni entro il 4 settembre, dopo tale data il prezzo sarà € 50 + 5 per i non iscritti)

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 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, 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 - www.tbitalia.org

informazioni e prenotazioni:

Letizia Foti – tel. 347.6348038

www.ilfioredoro.com

e-mail: info@ilfioredoro.com

www.manifestare.it

Indalecia Rohita Ziritt – tel. 02.58317971 – 338.4622263

e-mail: indalecia@tiscali.it – indalecia@tbitalia.org