



L'OFFICINA DEL RESPIRO

TECNICHE DI
RESPIRAZIONE E DO-IN

MERCOLEDÌ DALLE 18 ALLE 19

PRIMA LEZIONE GRATUITA

INIZIO MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE

Accademia Italiana Shiatsu-Do

Via Ferdinando Martini, 4/a

tel 055603954 - info@shiatsudofirenze.it

NON RINUNCIARE MAI
AI TUOI SOGNI

La presa di coscienza e la riscoperta del proprio respiro è uno degli strumenti più efficaci per migliorare la qualità di vita. Normalmente le persone esprimono meno del 30% della capacità respiratorio utilizzando una ventilazione di sopravvivenza che mantiene al minimo le risorse vitali dell'individuo. Con una pratica regolare di esercizi semplici e piacevoli, si riesce a ri-educare il proprio corpo ad aumentare la capacità respiratoria andando a stimolare un corretto uso del diaframma con dimostrata e indubbia efficacia nel migliorare tutte le funzioni corporee in primis quelle mentali, emotive e psicologiche. Il Do-In è una antica tecnica di origine orientale che in modo molto semplice e alla portata di chiunque consente un immediato miglioramento delle funzioni organiche e fisiologiche. La pratica di questa tecnica è annoverata fra le “ginnastiche di buona vita” nella tradizione cinese e giapponese. L'abbinamento delle due tecniche consente in brevissimo tempo di constatare l'innegabile miglioramento degli standard delle proprie funzioni a 360 gradi.