



CRESCERE RESPIRANDO

Percorso di conoscenza di sé attraverso la pratica del Rebirthing Integrativo

Percorso di 10 incontri dedicato alla conoscenza di sé grazie all'uso del respiro consapevole e connesso, condotto da Francesca Polo, *Counselor e Rebirther*.

Ciascun incontro comprende:

- aspetti teorici legati al respiro, alla pratica di consapevolezza e ai processi di cambiamento;
- esercizi di esplorazione e introspezione;
- una sessione di respiro consapevole e connesso;
- l'integrazione di quanto emerso durante la sessione di respiro;
- momenti di condivisione in gruppo.

Con il respiro consapevole e connesso utilizzato dal Rebirthing Integrativo si produce un **rilassamento profondo a livello corporeo** e, contemporaneamente, si attiva **una pratica di presenza e di attenzione** verso l'esperienza sensoriale, cognitiva ed emozionale, grazie ai quali è possibile acquisire nuove consapevolezze rispetto al **proprio modo di stare al mondo e di affrontare i cambiamenti**.

Il Mercoledì dalle 19:00 alle 21:30
a partire da Mercoledì 4 aprile 2018
c/o Consapevolmente
Via M. Macchi 44 (MM Caiazzo)

Durante il percorso saranno affrontati i seguenti temi:

- I cinque elementi del Rebirthing Integrativo
- La nascita: il respiro per l'elaborazione dell'esperienza della nascita
- La nascita come metafora di cambiamento
- I pensieri irrazionali
- La pratica delle affermazioni
- La legge personale: l'individuazione e il suo superamento

Durata: 10 incontri di 2h30', per un totale di 25 ore

Costo: 250 euro (iva esente) + 40 euro di tessera associativa ArKa 2018

Requisiti: aperto a tutti, non sono richieste conoscenze o precedenti esperienze con il respiro; è richiesto un colloquio conoscitivo con la conduttrice

Iscrizioni: scrivere a info@arkaassociazione.it o telefonare 327.324.31.00

Conduttrice - Francesca Polo: *Rebirther Professionale, formata presso l'Istituto Internazionale di Rebirthing Integrativo di Milano e operatrice Reiki Metodo Usui. Counselor professionista, iscritta ad AssoCounseling come Professional Advanced Counselor. Componente della commissione didattica del Master triennale in Counseling Pluralistico Integrato del modello ArKa, per il quale attualmente è didatta in diversi moduli formativi. Conduttrice di gruppi di formazione e crescita personale in diversi settori applicativi: scuola media inferiore, formazione degli adulti, associazionismo e terzo settore.*