

BARCELONA

23 - 24 DE JUNIO



*"respirar
es el
mayor
placer
de la
vida"*

giovanni papini

RESPIRAR CON EL CUERPO

Las ideas sobre la respiración heredadas de los estudios de fisiología y anatomía son el resultado de una visión mecánica y mental de la misma:
precisas, plausibles y falsas.

Experimentar la respiración desde el punto de vista del cuerpo **da completamente la vuelta** a lo que ya sabemos sobre esta función esencial de nuestro organismo. Esta vivencia genera un nuevo conocimiento respecto a ella y nos muestra un escenario muy distinto al que conocemos.

programa:

- la diferencia entre la concepción clásica de la respiración y la realidad **experiencial**
- la diferencia entre la idea de respirar con los pulmones y respirar con todo el **cuerpo**
- la relación entre respiración, tejido **conectivo** y sistema nervioso
- la respiración en el interior de los **órganos**
- la respiración en el interior de los **huesos**
- la respiración en el interior del **cerebro**
- la relación entre respiración y **movimiento**
- las diferentes **enfermedades** desde el punto de vista de la respiración

" cuando lo que no es familiar empieza a serlo, podemos finalmente respirar libremente,

facilitado por:

Jader Tolja

fecha y horario:

sábado de 10.00 a 18.00

domingo de 9.30 a 14.00

lugar:

Happy Yoga Central. Bruc 7, Barcelona



información e inscripciones:

telefono +34 640 519 867

mail nacercrecer@happyyoga.cat



RESPIRAR CON EL CUERPO