

Controindicazioni

Alcune condizioni di salute rendono il Breathwork non indicato. Tuttavia, esistono molti altri stili di respiro che possono supportare i cambiamenti di cui senti il bisogno. Se hai una delle condizioni qui sotto, ti preghiamo di consultare il tuo medico o di contattarci:

- Gravidanza
- Epilessia
- Problemi oculari (distacco della retina/glaucoma)
- Malattie o irregolarità cardiovascolari
- Pressione alta
- Osteoporosi
- Aneurismi
- Ictus
- Farmaci anticoagulanti
- Disturbi bipolari/depressivi/paranoici
- Fratture ossee o distorsioni recenti
- Dipendenze attive
- Qualsiasi antidepressivo, ansiolitico o farmaco che altera la mente

Se hai domande su queste indicazioni, non esitare a contattarmi.

Come Prepararti al Meglio

Trova uno spazio tranquillo e confortevole, senza distrazioni, per tutta la durata della sessione.

Dedica del tempo anche dopo la sessione per integrare l'esperienza e riposarti, se necessario.

Prima della sessione, evita pasti pesanti o sostanze che potrebbero influenzare il tuo stato mentale o fisico.

Mantieniti idratato bevendo acqua durante la giornata.

Cosa Portare

Una bottiglia d'acqua per restare idratato.

Un dispositivo audio (altoparlanti o cuffie) e un telefono.

Un computer per partecipare alla sessione su Zoom (o Google Meet).

Accesso a Spotify Premium per una playlist senza interruzioni (se non hai Spotify Premium, puoi attivare la prova gratuita il giorno prima).

Abbigliamento comodo che ti permetta di muoverti liberamente.

Un tappetino o una coperta per maggiore comfort.

Dispositivi elettronici carichi.

Una maschera per coprire gli occhi o un panno.

Un taccuino o diario per annotare riflessioni ed esperienze dopo la sessione.