

# **IL RESPIRO NEL TEMPIO DELL'ANIMA**

**Seminario esperienziale di tecniche di respiro orientali e yogiche**

Il respiro è una funzione vitale primaria e al tempo stesso uno strumento potente di riequilibrio, consapevolezza ed evoluzione personale.

Attraverso pratiche guidate e un approccio esperienziale, il seminario accompagna i partecipanti nella conoscenza e nell'utilizzo del respiro come mezzo di salute, energia e integrazione psico-fisica.

Il percorso è pensato sia per chi desidera migliorare il proprio benessere, sia per chi intende approfondire l'uso del respiro all'interno della pratica naturopatica.

## **PROGRAMMA DEL SEMINARIO**

### ◆ **Fondamenti del respiro**

- Il respiro nel macro e microcosmo
- Respiro e atteggiamento verso la vita
- Le fasi del respiro
- Relazione tra respiro, corpo ed energia

### ◆ **Tecniche di respirazione**

Studio e pratica delle tecniche in relazione a:

- parti del corpo e sistemi coinvolti
- condizioni di squilibrio
- posizione, ritmo e consapevolezza

### ◆ **Tecniche praticate:**

Respiro diaframmatico – Ujjayi – Respiro a sezioni (alto, medio, basso)

Respirazione yogica completa – Doppio respiro

Respiro triangolare – Respiro quadrato – Respiro circolare

Sitkari Pranayama – Hong-So

Nadi Shodhana – Chandra Bedha – Surya Bedha

Kapalabhati – Bhastrika

Respiro dello svuotamento e del riempimento completo

### ◆ **Livello sottile, energetico e spirituale**

- Sitali (respiro rinfrescante)
- Bhramari (respiro del suono interiore)
- Murcha Pranayama
- Respiro di purificazione
- Respirazione dell'aura
- Respirazione spirituale
- Respiro della Merkaba  
(purificazione degli organi e dei corpi sottili)

### ◆ **Applicazione naturopatica**

- Utilizzo delle tecniche di respiro nelle diverse condizioni di disagio psico-fisico
- Integrazione del respiro nella consulenza naturopatica
- Indicazioni pratiche per l'uso quotidiano e professionale

## **DOCENTE – BIOGRAFIA**

## **Angela Malvone**

Ha completato il percorso quadriennale di studi in Naturopatia presso la Scuola Italiana di Scienze Naturopatiche - Dynamis,

Insegnante di Hatha e Raja Yoga (certificazione Y.A.N.I.) presso Haleakala Armonia e Benessere in Scafati (SA).

Fondatrice dell'Accademia di Hatha e Raja Yoga "a scuola con Yogananda" e integra nel suo insegnamento yoga, naturopatia, riequilibrio energetico e utilizzo consapevole del respiro e del mantra.

Pratica yoga dal 2000 e da oltre trent'anni si dedica allo studio e all'utilizzo di rimedi e pratiche naturali.

Svolge attività di insegnamento e consulenza naturopatica con un approccio profondo, esperienziale e personalizzato.

### **Contatti**

 338 974 5241  [angelamalvone67@gmail.com](mailto:angelamalvone67@gmail.com)

-----

### **COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO**

- Il costo del corso, comprensivo di IVA e di materiale didattico, è di 130 euro.

- Il versamento di cui sopra, va fatto tramite bonifico, da intestare alla Dynamis Soc. Coop.

IBAN: IT50C0895216703000000238896, specificando il nome del corso.

Per tutte le informazioni:

Telefono: 3386682118-3388057316

E-mail: [info@scuolanaturopatia.it](mailto:info@scuolanaturopatia.it)

Sito: [www.scuolanaturopatia.it](http://www.scuolanaturopatia.it)

Al termine del corso verrà rilasciato l'Attestato di frequenza.