

Respira.

TORNA A TE.

INCONTRO PER SPERIMENTARE
E CONOSCERE IL **REBIRTHING**
E IL **RESPIRO**

*Che cosa vuol dire
respirare bene?*

*Conosci tutte le potenzialità
del respiro?*

In questo incontro parleremo del respiro
e delle sue potenzialità e potrai vivere
direttamente una sessione di **Rebirthing**,
per sperimentarne gli effetti su di te.

Il respiro può aiutarci a:

- ♥ rilassare corpo e mente
- ♥ sciogliere tensioni e blocchi
- ♥ ritrovare energia e vitalità
- ♥ fare maggiore chiarezza dentro di noi
- ♥ entrare in contatto con le emozioni
- ♥ favorire un senso di equilibrio e benessere
- ♥ riconnetterci con noi stessi
e con la nostra parte più autentica

Perché il respiro non è soltanto un atto fisico.
È un ponte tra **corpo, mente, emozioni**
e **dimensione interiore**.

SABATO
26
SETTEMBRE

Dalle 14:00
alle 17:00

*Un'ora per fermarti.
Respirare.
Ascoltarti.*

*E scoprire cosa può accadere
quando lasci che il respiro
ti accompagni.*

Ti aspetto per respirare insieme.

Simona



**CENTRO DI
PSICOLOGIA**
DI GESSATE

📍 Via Badia 74, Gessate
☎ 338 6644928
✉ Psicologiagessate@gmail.com

Rebirthing Life

☎ 339 311 66 77