

A close-up photograph of a person lying on their back, wearing a dark blue ribbed sweater. A hand with a gold bracelet is resting on their chest. The background is slightly blurred, showing a person in a blue uniform. The overall mood is calm and focused.

21-27 GIUGNO, ANTICO BORGO TIGNANO

# IMMERSIONE PROFONDA BREATHWORK RETREAT

Ritiro esperienziale immersivo

# PERCHE' IL RESPIRO, ORA

Negli ultimi anni, ansia e stress cronico hanno raggiunto livelli senza precedenti in tutto il mondo.

Molto prima della pandemia, circa una persona su tre sperimentava, nel corso della vita, un disturbo d'ansia e i tassi globali continuano a crescere.

Lo stress cronico non influenza soltanto il nostro benessere emotivo: è collegato a malattie cardiovascolari, ridotta immunità, calo cognitivo e peggioramento generale della salute.

Molti approcci alla gestione dello stress si basano su supporti esterni, come la terapia o i farmaci.

Pur essendo spesso utili, queste soluzioni non sono sempre accessibili e possono presentare dei limiti.

Il respiro offre una via diversa.

La ricerca scientifica dimostra che pratiche di respirazione regolata possono influenzare direttamente il sistema nervoso autonomo, aiutando il corpo a passare da uno stato di stress a uno di ristoro.

Rafforzando l'attività parasimpatica, responsabile del riposo e del recupero, le pratiche respiratorie favoriscono la regolazione emotiva, la chiarezza mentale e l'equilibrio fisiologico.

Semplice e accessibile, la respirazione consapevole costituisce uno strumento potente e facilmente accessibile.

# LA TECNICA



Al centro della nostra pratica c'è la **Respirazione Circolare Diaframmatica**.

Sebbene il diaframma sia il muscolo naturale della respirazione, la maggior parte di noi utilizza prevalentemente i muscoli del torace o della schiena, il che causa un respiro superficiale ed inefficiente.

Risvegliare e mobilitare il diaframma migliora la respirazione, ma i suoi effetti vanno ben oltre.

Il diaframma influenza il **sistema nervoso**, il **nervo vago** e persino l'**attività cerebrale**, coinvolgendo l'intero **sistema mente-corpo**.

Utilizziamo inoltre tecniche di **pressione** e **contatto manuale** per facilitare l'**apertura del respiro** e il **rilassamento dei tessuti** e dei **visceri**.

Riconnettendosi con un respiro profondo e circolare dal basso ventre, il corpo inizia a **rilasciare tensioni** accumulate negli anni a causa di controllo e blocchi emotivi. Quando ci alleggeriamo di pesi che non ha più senso portare, creiamo nuovo spazio per libertà, gioia e connessione autentica.

Il nostro approccio incoraggia l'**espressione**: movimento, suoni e rilascio emotivo avvengono in uno spazio sicuro ed accogliente.

I partecipanti sono supportati per tutta la durata del retreat: l'ambiente è progettato per creare sicurezza, **fiducia** e **presenza**, permettendo al sistema nervoso di resettarsi e al cuore di aprirsi.

# BENEFICI della Respirazione Circolare Diaframmatica

- **Supporto posturale ed allineamento assiale**
- **Rinforzo dei muscoli del pavimento pelvico e dell'addome**
- **Inspirazione profonda, ottimizzazione dell'apporto di ossigeno ai polmoni**
- **Miglioramento del movimento funzionale, della funzione viscerale e del drenaggio linfatico**
- **Riduzione del cortisolo e liberazione dello stress**
- **Miglioramento di frequenza cardiaca, pressione sanguigna e circolazione**
- **Rilassamento mentale e regolazione delle emozioni**
- **Rilascio ed integrazione delle memorie accumulate nel corpo**

E' PER TE SE



Questo retreat rappresenta il primo passo del nostro percorso con il respiro ed è pensato per chi desidera:

- **Riconnettersi** con sé stesso e ritrovare equilibrio tra mente, corpo e spirito.
- **Esplorare** il potere della respirazione consapevole per liberare tensioni, aumentare energia e sviluppare maggiore consapevolezza di sé.
- **Vivere** un'esperienza di comunità con persone che condividono lo stesso percorso di autoascolto e consapevolezza
- Prendersi una pausa dal ritmo quotidiano per riflettere, ricaricarsi e ritrovare centratura.

È particolarmente indicato anche per **psicologi, medici ed operatori del benessere** che vogliono avvicinarsi alla respirazione come potente supporto nei processi di guarigione.

Non ci sono limiti di età né controindicazioni, e non è richiesta alcuna esperienza pregressa.

Che tu sia alle prime esperienze con il respiro o un praticante esperto, questo retreat offre strumenti, guida e ispirazione per crescere, trasformare e fiorire.



# PROGRAMMA



GIORNI 01/02

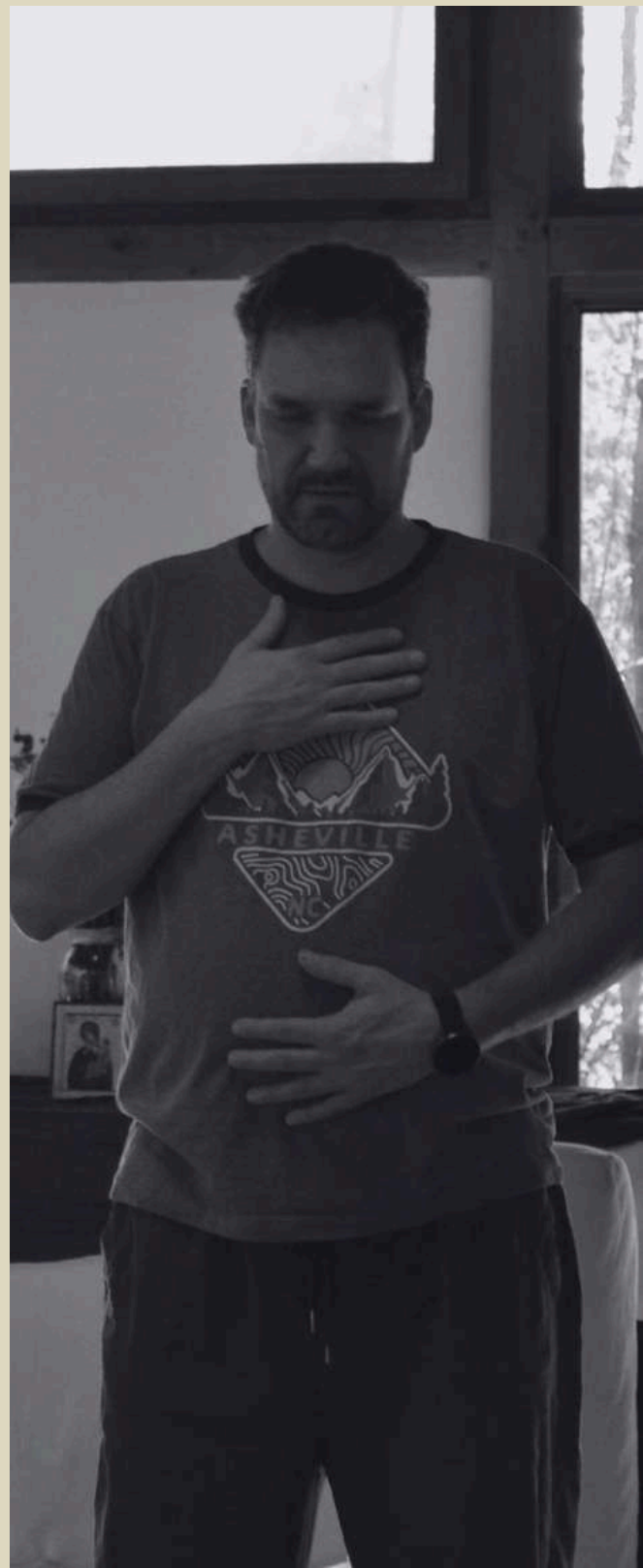
# LIVELLO FISICO

## TEMI TRATTATI

- Storia del respiro: dall'antichità a oggi
- Meccanica del respiro
- Schemi respiratori
- Il flusso del respiro
- Attivazione del respiro
- Anatomia e fisiologia: respirare con il diaframma
- Il potere dell'intenzione

## PRATICHE, MEDITAZIONI & SESSIONI

- *Riscaldamento*
- *Suoni e movimenti consapevoli*
- *Sessioni di respirazione*
- *Il lavoro di Byron Katie*
- *Esercizi di coppia (Diadic Exercise)*
- *Respirazione di contatto con gli occhi*
- *Esercizio del perdono*



GIORNI 03/04

# LIVELLO MENTALE/EMOTIVO



## TEMI TRATTATI

- Connessione tra corpo ed emozioni
- Mappa corporea: punti emozionali di agopuntura
- Meccanismi di difesa e condizionamenti nella relazione con le emozioni
- Repressione e rilascio
- Come il respiro agisce sull'inconscio

## PRATICHE, MEDITAZIONI & SESSIONI

- *Riscaldamento*
- *Suoni e movimenti consapevoli*
- *Sessioni di respirazione*
- *Sessione di "Dearmouring" del sé : scioglimento delle corazze interiori*
- *Sessione sulla gola*

GIORNI 05/06

# LIVELLO SPIRITUALE

## TEMI TRATTATI

- Riconnettersi con la propria essenza dopo aver creato spazio attraverso il respiro
- Tecniche avanzate di respirazione
- Integrazione consapevole nel corpo: riconoscere e far entrare la propria essenza nel corpo
- Come continuare la relazione con il respiro dopo il retreat

## PRATICHE, MEDITAZIONI & SESSIONI

- *Riscaldamento*
- *Suoni e movimenti consapevoli*
- *Sessioni di respirazione*
- *Sessione di Rinascita con Madre Terra*
- *Respirazione Infinita e Trina*
- *Respirazione della Stella dell'Anima*



# CALENDARIO

21 GIUGNO - ARRIVO, CHECK-IN E CENA

27 GIUGNO - PARTENZA

## PROGRAMMA GIORNALIERO

7:00 – 8:00 Riscaldamento di corpo e voce, inizio della giornata

8:00 – 9:30 Colazione

9:30 – 13:00 Sessioni di respirazione e lezione teorica

13:00 – 15:00 Pranzo

15:00 – 19:00 Sessioni di respirazione e lezione teorica

19:00 – 19:30 Doccia e relax

19:30 – 21:00 Cena

# STAFF



## INDALECIA ROHITA ZIRITT

Osho Sannyasin, Senior Trainer di Transformational Breath®, operatrice Neo Reichiana di respirazione e lavoro corporeo, accreditata GBPA come professional breathworker, Ambasciatrice IBF, operatrice Shiatsu e Tuina, Sound & Voice Healer, Co-Fondatrice di Breath&Body Wisdom, praticante MER in formazione.

Seguendo il suo percorso continuo (Medicina Cinese, Shiatsu e Tuina, Sound & Voice Healing, Osho Pulsation, Reiki, Sciamanesimo, Registri Akashici e altro), ha trovato la propria passione e missione nel supportare gli altri nei loro processi di guarigione unici, attraverso l'insegnamento e la facilitazione della respirazione consapevole e della consapevolezza corporea.

Adotta un approccio olistico ai processi trasformativi, integrando la dimensione fisica, emotiva e spirituale.

# STAFF



## JASMINE BRUNELLI

Facilitatrice Certificata di Transformational Breath® e Group Leader

Ricercatrice del visibile e dell'invisibile, ha studiato Scienze Politiche, sviluppando una tesi sul significato sociologico della malattia. Integra studi di Teatro, Tarocchi e Astrologia, esplorando il corpo emotivo e le tradizioni esoteriche.

Certificata in Transformational Breath® e nel Metodo Buteyko, e attualmente in formazione in Medicina Tradizionale Cinese e Shiatsu, guida processi trasformativi attraverso la respirazione consapevole e la consapevolezza corporea, integrando le dimensioni fisica, emotiva e spirituale.

# LOCATION

ANTICO BORGO

TIGNANO

Strada Provinciale di Casole d'Elsa,

52, 56048 Volterra PI

website : [www.tignano.com](http://www.tignano.com)





# PREZZI

## RETREAT

PREZZO PIENO 1350 EUR

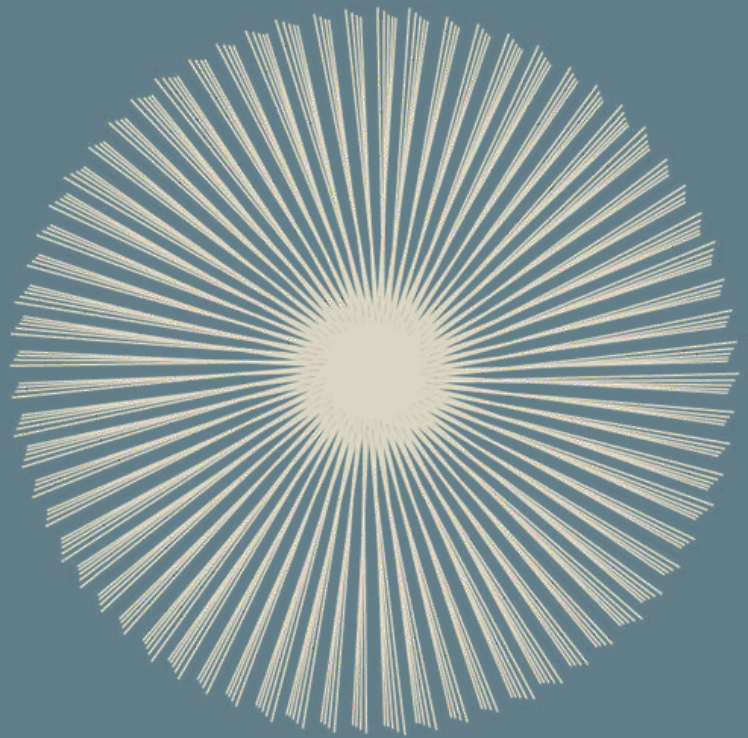
EARLY BIRD 1215 EUR  
fino al 20/05

## ACCOMODATION

CAMERA SINGOLA 900 EUR

DOPPIA 690 EUR

TRIPLA 570 EUR



# INFO & PRENOTAZIONI

JASMINE BRUNELLI

T: +39 338 3106547

E: [INFO@JASMINEBRUNELLI.COM](mailto:INFO@JASMINEBRUNELLI.COM)

INDALECIA ROHITA ZIRITT

T: +39 338 4622263

E: [INDALECIA.ROHITA@GMAIL.COM](mailto:INDALECIA.ROHITA@GMAIL.COM)