

BREATH & BODY

---

Wisdom

# Breathwork & Medicina Tradizionale Cinese

FORMAZIONE INTEGRATIVA  
PER FACILITATORI DI BREATHWORK

---

**UN VIAGGIO IMMERSIVO  
NELLA SAGGEZZA DEL  
CORPO, DEL RESPIRO E DEL QI**

**1- 6 NOVEMBRE**

**CENTRO D'OMPIO**

**ITALY**

# LA FORMAZIONE

Questa formazione avanzata è pensata per facilitatori di Breathwork esperti che desiderano approfondire la comprensione della saggezza del corpo attraverso la prospettiva della Medicina Tradizionale Cinese (MTC).

Attingendo alla nostra esperienza come facilitatori di Breathwork, integreremo la respirazione consapevole, la mappatura del corpo, i punti di digitopressione, l'anatomia del Qi (Energia/Prana) secondo la MTC, i Cinque Elementi (organi/emozioni/forze) e lo Shen (Spirito) di ciascun organo.

Il retreat offre uno spazio di studio, pratica incarnata e integrazione, dove la teoria incontra l'esperienza diretta e le competenze di facilitazione vengono affinate attraverso un approccio somatico ed energetico.



# QI, RESPIRO & MTC

Secondo Shizuto Masunaga, fondatore di una delle scuole di Shiatsu più rinomate al mondo, l'essere umano è un'unità indivisibile di corpo, mente ed energia vitale (Qi).

Il Qi è una forza energetica che scorre attraverso l'organismo, non come una forza astratta da controllare, ma come un'intelligenza naturale che guida la crescita, l'equilibrio e la salute.

Il corpo non è un insieme di parti separate, ma un campo vivente nel quale il Qi si manifesta come movimento, relazione e capacità di adattamento.

Quando il Qi scorre liberamente, la persona sperimenta vitalità, stabilità emotiva e chiarezza interiore; quando il suo flusso viene bloccato o indebolito, emergono tensione, disarmonia e disagio.

Così come il Qi scorre nel corpo, il respiro rappresenta un canale vitale per liberare le tensioni e sostenere il corretto funzionamento dell'organismo a livello fisico, emotivo e spirituale.

Il respiro, come il Qi, favorisce equilibrio, chiarezza e presenza, mettendoci in contatto con la nostra intelligenza interiore e con la nostra forza vitale.

La MTC e la pratica della digitopressione affondano le loro radici nella comprensione dell'armonia primordiale tra il macrocosmo del Cielo e della Terra.

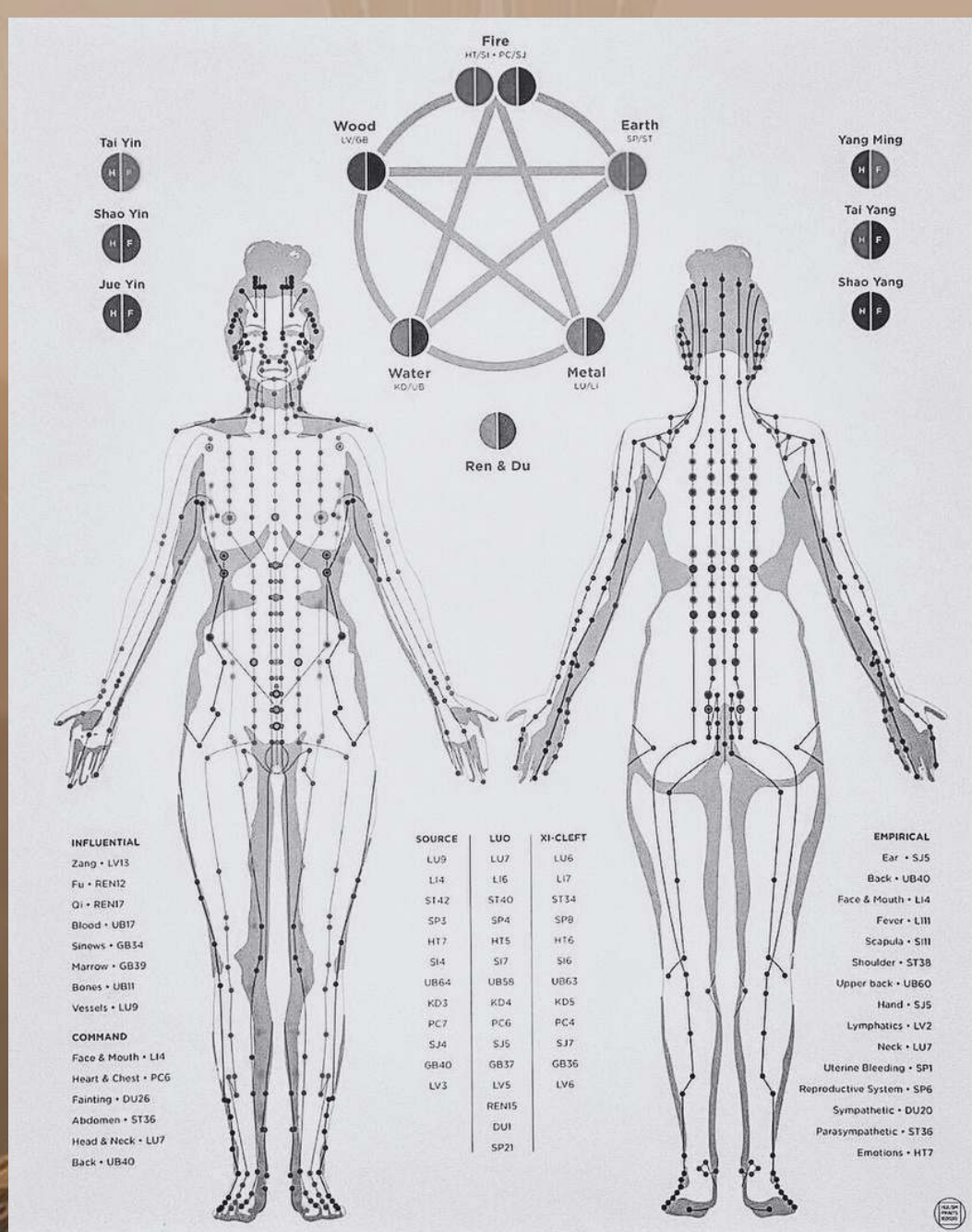
Questa armonia si estende anche al microcosmo del nostro corpo umano.

"DOVE IL QI SCORRE LIBERAMENTE,  
NASCE LA SALUTE."

SHIZUTO MASUNAGA

# COSA IMPARERAI

- Come percepire e lavorare con il flusso del Qi nel corpo umano
- La connessione tra respiro ed energia vitale: equilibrio fisico, mentale/emotivo e spirituale
- Le forze fondamentali dello Yin e dello Yang e la loro influenza sul sistema corpo–mente–emozioni
- I principi della Medicina Tradizionale Cinese applicati alla facilitazione del Breathwork
- La mappatura dei punti e dei meridiani per sostenere il rilascio e l'integrazione energetica ed emotiva
- L'integrazione dei Cinque Elementi della MTC: relazioni organo–emozione
- Lo Spirito/Shen di ciascun organo
- Come combinare consapevolezza del respiro e comprensione energetica nelle nostre sessioni



# PROGRAMMA

## GIORNO 1

- Respiro di radicamento
- Carousel ed esercitazioni su casi di studio
- Il legame tra Breathwork e MTC
- Il Tao, la via del Microcosmo e del Macrocosmo
- Le due forze fondamentali: Yin e Yang
- Introduzione ai 5 Elementi

### Polmoni e Intestino Crasso — Elemento Metallo

- Polmoni e Intestino Crasso — Elemento Metallo
- Emozioni della tristezza
- Connessione con il mondo esterno e il mondo interiore
- Pelle
- Memoria genetica
- Mappatura del corpo
- Stretching dei meridiani
- Sessione di Breathwork



## GIORNO 2

- Respiro di radicamento
- Fegato / Cistifellea — Elemento Legno
- Emozioni della rabbia e del coraggio nell'azione
- Meditazione e stretching

# Stomaco e Milza — Elemento Terra

- Il sistema digestivo e metabolico
- Il piano mentale
- Ruminazione
- Trasformazione
- Stretching dei meridiani
- Esercizi mirati
- Sessione di Breathwork



## GIORNO 3

- Respiro di radicamento
- Esercizi mirati
- Sessione di Breathwork

# Cuore e Intestino Tenue — Elemento Fuoco

- Emozioni dell’amore, della gioia/follia
- Discernimento / Separazione
- Stretching dei meridiani
- Sessione di Breathwork

## GIORNO 4

- Respiro di radicamento

# Reni e Vescica Urinaria — Elemento Acqua

- Paura e radice della vita
- Il Jing
- Sistema nervoso
- Qi postnatale e prenatale
- Esercizi mirati
- Stretching dei meridiani
- Sessione di Breathwork

# GIORNO 5

- Respiro di radicamento
- Conclusione
- Carousel di esercizi
- Domande e risposte e condivisione
- Sessione di meditazione



# IL PROGRAMMA

**1 NOVEMBRE**

**ARRIVO, CHECK-IN E CENA**

**6 NOVEMBRE**

**PRANZO E PARTENZA**



**UN INVITO A RESPIRARE,  
SPERIMENTARE E INTEGRARE.**

Cinque giorni di immersione, circondati da altri breathworker pronti ad approfondire le proprie conoscenze e la propria pratica.

Passiamo così tanto tempo a guidare gli altri attraverso il Respiro, eppure spesso dimentichiamo di concedere a noi stessi lo spazio per ricevere.

Vieni. Respira. Esplora.  
E sperimenta tutto nel tuo corpo.

# COSA IMPARERAI?

Una comprensione più profonda del Qi e della sua relazione con il respiro.

Una mappa pratica dei Cinque Elementi e delle loro relazioni tra organi ed emozioni.

Un'introduzione alla mappatura dei meridiani e ai punti di digitopressione.

Nuove prospettive per osservare e comprendere il corpo durante il Breathwork.

Strumenti per integrare la consapevolezza somatica ed energetica nella tua facilitazione.

E, soprattutto, un'esperienza più profonda del tuo corpo come fonte di intelligenza.



## INDALECIA ROHITA ZIRITT

Ambasciatrice IBF, ex Senior Trainer di Transformational Breath, Co-Fondatrice di Breath & Body Wisdom.

Breath & Body Wisdom è una creazione ispiratrice nata dal desiderio di unire la consapevolezza del Corpo con ciò che il potere del Respiro rivela.

Il percorso spirituale di Indalecia è stato, e continua a essere, un bellissimo viaggio di esplorazione e di esperienza di diversi modi di essere, percepire, sentire, integrare e trasformare.

Nel corso di questo viaggio ha esplorato e integrato diverse discipline, tra cui Medicina Cinese, Shiatsu & Tuina, Osho Pulsation, Neo-Reichian Breath and Body, Sound & Voice Healing, Sciamanesimo, Purificazione Spirituale, Registri Akashici e MER – Myo-Fascial Energy Release.

Il suo scopo è accompagnare gli altri nel proprio percorso di trasformazione personale attraverso la saggezza del loro Respiro e del loro Corpo, insieme alle sue arti uniche e intuitive.

Conduce e facilita sessioni individuali e di gruppo, oltre a formazioni personali e professionali in Italia, Belgio, Spagna, Portogallo e ovunque sia possibile creare uno spazio di amore incondizionato.



## LOT DE CLERCQ

Con oltre vent'anni di esperienza come psicoterapeuta e supervisore, Lot ha dedicato la sua vita all'esplorazione dell'essere umano e del paesaggio emotivo. Il suo stesso percorso attraverso la malattia l'ha portata a riconnettersi profondamente con il proprio corpo e a scoprire il Transformational Breath®, che è diventato un punto di svolta profondo nella sua vita.

Dal 2022 si dedica alla condivisione del potere della respirazione consapevole, offrendo sessioni individuali e di gruppo e collaborando a formazioni e seminari in Belgio, Italia e Portogallo.

Il suo lavoro si fonda sull'ascolto profondo, sulla sensibilità e sulla presenza, sostenendo le persone nel riconnettersi con il proprio corpo, la propria essenza e la propria innata capacità di trasformazione.

# UN LUOGO DOVE RESPIRARE, IMPARARE & INTEGRARE



## Centro d'Ompio

Via Pratolungo 47, Pratolungo

I-28028 Pettenasco (NO)

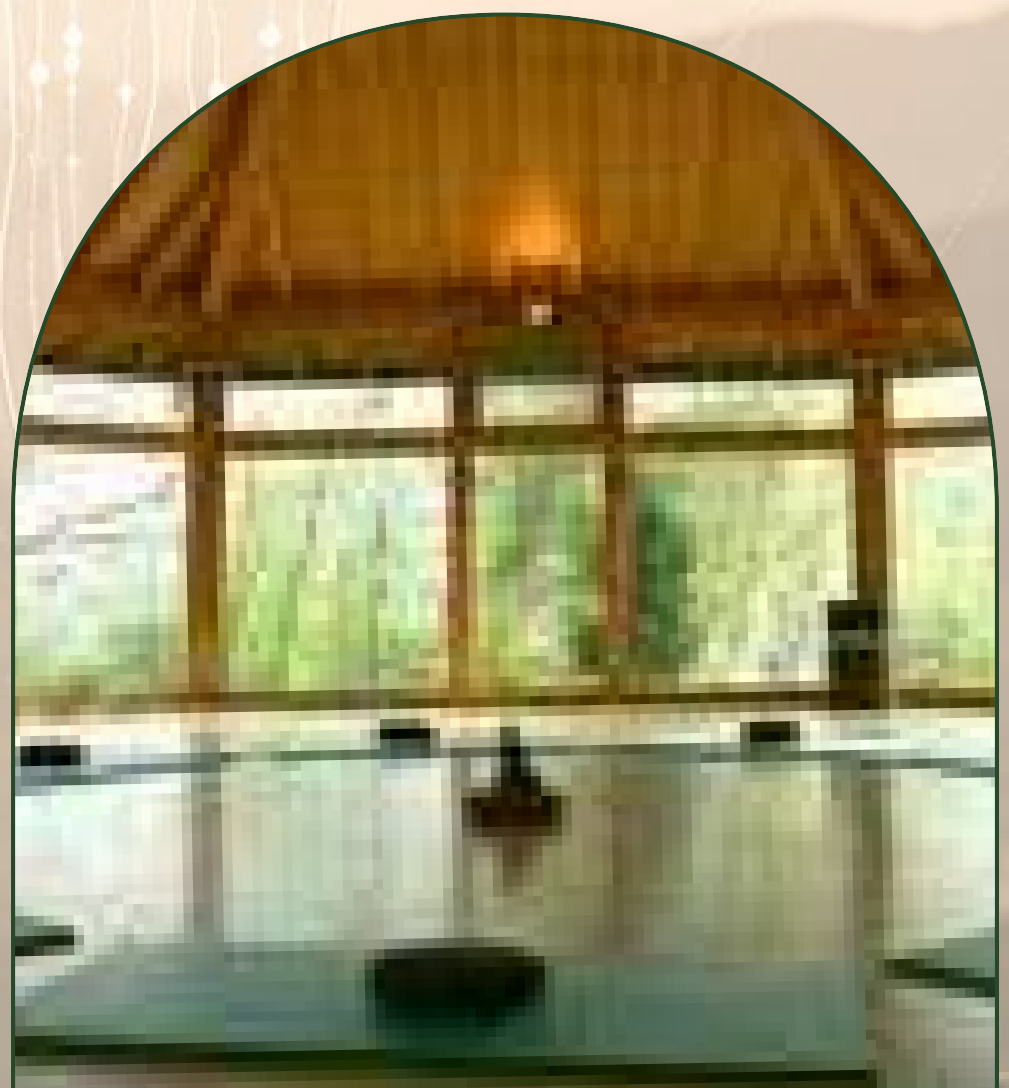
Italia

Coordinate:

Latitude = 45.827955 • Longitude = 8.410705

Alloggio e pensione  
completa

5 notti in camera  
privata o  
condivisa, con 3  
pasti vegani e  
vegetariani al  
giorno.



# PRENOTA IL TUO POSTO



- **Prezzo del seminario: €750**
- **Early Bird fino a 1 mese prima: €650**

Alloggio in pensione completa: 5 notti, 6 giorni. Dalla cena del giorno di arrivo fino al pranzo di saluto dell'ultimo giorno del retreat:

- **Camera singola: €750**
- **Camera doppia: €525**
- **Camera tripla: €450**

In base alla preferenza indicata al momento della prenotazione, verrà data priorità in ordine di prenotazione.

- **Posti limitati.**

**Per prenotare il tuo posto:**

**1. Invia una caparra di €375 alle seguenti coordinate bancarie:**

**Breath & Body Wisdom APS**

**Unicredit Banca**

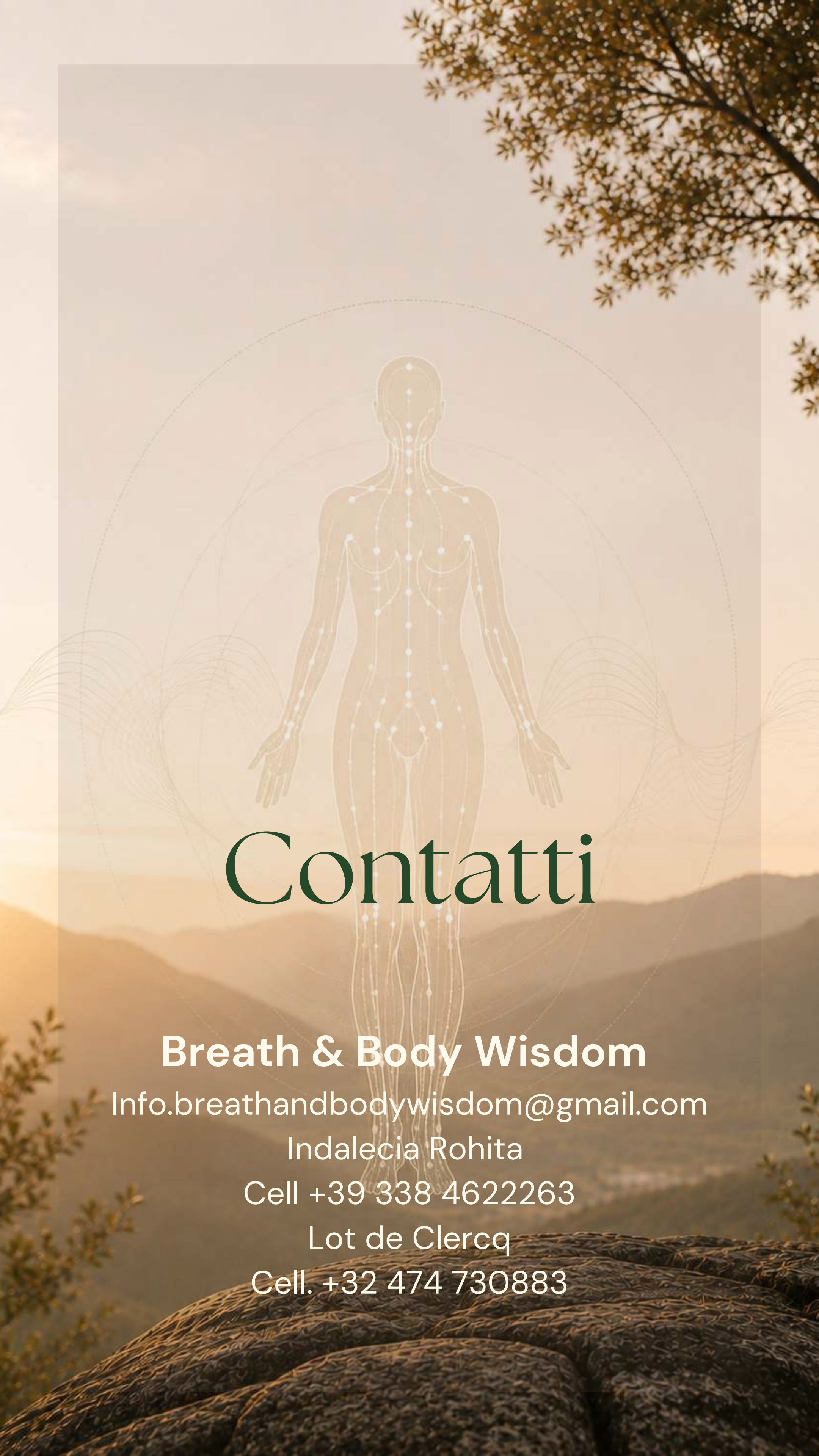
**IBAN: IT86V02008094080000102995270**

**BIC/SWIFT: UNCRITM1204**

**Causale: nome e data del retreat**

**2. Invia una copia della ricevuta della caparra a:**

**[info.breathandbodywisdom@gmail.com](mailto:info.breathandbodywisdom@gmail.com)**



# Contatti

## **Breath & Body Wisdom**

[Info.breathandbodywisdom@gmail.com](mailto:Info.breathandbodywisdom@gmail.com)

Indalecia Rohita

Cell +39 338 4622263

Lot de Clercq

Cell. +32 474 730883