

BREATH & BODY

Wisdom

RETREAT RESIDENZIALE IMMERSIVO
**RISCOPRILA
TUA ESSENZA**
ATTRAVERSO IL RESPIRO

29 Ottobre - 1 Novembre

Centro D'Ompio
Pettenasco, Italy

IL RESPIRO

“Da qualche anno, la
respirazione
è sempre più al centro della
ricerca scientifica, perchè ha
una particolarità unica :
i movimenti respiratori possono
essere controllati sia dal
pensiero conscio che da quello
inconscio.
Questo bilinguismo del respiro
ci
regala un’occasione rara : offre
a
due ambiti del pensiero,
solitamente separati,
l’opportunità di comunicare tra
loro”.

Il linguaggio degli organi
Giulia Enders

GIORNO 1

IL LIVELLO FISICO

APRIRE IL RESPIRO

Questo livello ci permette di riconnetterci con noi stessi e con il nostro corpo, comprendendo il dialogo tra la saggezza del Corpo e ciò che il Respiro rivela.

Il lavoro sul livello fisico ci sostiene nell'utilizzare un modello respiratorio consapevole, coinvolgendo il nostro principale muscolo della respirazione: il diaframma. Questo ci permette di rispondere in modo più adeguato ai bisogni fisiologici del corpo e di favorire la regolazione del Sistema Nervoso.

Nel mondo moderno, molte persone presentano schemi respiratori disfunzionali che possono avere ripercussioni significative sull'ansia, sullo stress, sulla qualità del sonno, sull'equilibrio metabolico e sul corretto funzionamento dei sistemi respiratorio e cardiovascolare e degli organi.

Questo livello ci offre anche un profondo senso di appartenenza.



COSA ESPLOREMO

- L'antica saggezza del Respiro in connessione con il mondo occidentale moderno.
- Il significato della relazione tra il nostro Respiro e il modo in cui viviamo la nostra vita.
- La respirazione diaframmatica e gli aspetti di un modello respiratorio aperto, consapevole e connesso.
- La fisiologia respiratoria attraverso la respirazione diaframmatica.
- La connessione tra Respiro, Nervo Vago e Sistema Nervoso.
- I quattro livelli della nostra esperienza respiratoria: Fisico, Mentale, Emotivo e Spirituale.
- I benefici della Respirazione Consapevole.



GIORNO 2

IL LIVELLO MENTALE

RIVELARE IL SUBCONSCIO

Il livello mentale comprende i nostri pensieri, le nostre convinzioni, le nostre interpretazioni e le nostre narrazioni interiori.

Molto di questo opera al di fuori della nostra consapevolezza: condizionamenti appresi e narrazioni ereditate possono organizzare le nostre risposte prima ancora che ce ne rendiamo conto.

I cambiamenti nella fisiologia, nell'attenzione e nella consapevolezza durante una sessione di respirazione possono rendere più accessibili pensieri, ricordi, immagini e convinzioni che normalmente rimangono al di sotto della nostra attenzione cosciente.

Quando questi schemi diventano consapevoli, iniziamo a vedere come hanno influenzato la nostra percezione e le nostre risposte, scoprendo nuovi modi di relazionarci ad essi e un nuovo modo di comprendere la nostra storia.



A LIVELLO MENTALE, IL LAVORO PUÒ

- Ridurre stress e ansia.
- Sostenere chiarezza, creatività e nuove prospettive.
- Ridurre Rafforzare la capacità di rimanere presenti nell'esperienza emotiva, invece di reagire automaticamente.
- Portare maggiore consapevolezza alle convinzioni e agli schemi di pensiero abituali.

IL LIVELLO EMOTIVO: ACCETTAZIONE E INTEGRAZIONE

L'emozione è collegata al movimento, e questo riflette qualcosa che riconosciamo attraverso l'esperienza: i sentimenti emergono, cambiano e passano quando permettiamo loro di attraversarci. Le emozioni non sono problemi da risolvere, ma segnali significativi.

Portano informazioni sui nostri bisogni, sui nostri confini, sulle nostre relazioni e sulle nostre risposte a ciò che abbiamo vissuto.



COSA ESPLOREREMO

- Portare alla consapevolezza sentimenti repressi o evitati.
- Permettere l'espressione e il rilascio emotivo.
- Alleviare l'ansia e altri stati di sofferenza attraverso la regolazione dei Sistemi Nervoso e Limbico.
- Sostenere l'integrazione delle esperienze passate.
- Diventare consapevoli dei nostri meccanismi di difesa e dei condizionamenti in relazione alle nostre emozioni.
- Ripristinare una relazione con i sentimenti e le emozioni che abbiamo accumulato.

GIORNO 3 IL LIVELLO ENERGETICO/SPIRITUALE RICONNETTERSI CON LA PROPRIA ESSENZA

Il nostro Respiro crea spazio all'interno del nostro sistema psicofisico, aiutandoci a liberare ed elaborare ciò che è immagazzinato nella nostra memoria somatica.

Da questo spazio di apertura può nascere una connessione nuova e più profonda con il nostro Sé autentico, con la nostra Essenza.

Durante una sessione di respirazione non è raro sperimentare una profonda pace, un senso di spaziosità o una vitalità che va oltre il consueto senso di Sé.

Queste esperienze vengono spesso descritte come alcuni degli aspetti più significativi del lavoro.



A LIVELLO SPIRITUALE, IL LAVORO PUÒ

- Approfondire il senso di completezza interiore.
- Riconnetterci con il nostro scopo e con la nostra espressione autentica.
- Aprire l'accesso a stati di quiete, consapevolezza espansa e connessione.
- Favorire la connessione con la nostra Essenza, l'intuizione e la Saggezza Interiore.
- Sostenere l'Embodiment, ovvero la capacità di incarnare pienamente la nostra esperienza.
- Scoprire come continuare la relazione con il nostro Respiro anche dopo il retreat.

Il Respiro attraversa e influenza il nostro essere nella sua totalità.

Il Respiro è fisico, ma è anche intimamente connesso al nostro stato mentale, alla nostra esperienza emotiva, alla nostra energia e alla nostra consapevolezza.

Cambiando il modo in cui respiriamo, possiamo cambiare il nostro stato e creare movimento contemporaneamente nelle diverse dimensioni del nostro essere.



PROGRAMMA

29 OTTOBRE

ARRIVO – CHECK-IN E CENA

1 NOVEMBRE

PARTENZA – DOPO IL PRANZO



Trascorreremo insieme tre magici giorni residenziali, vivendo un'esperienza immersiva dedicata alla connessione profonda, alla riscoperta di sé e alla condivisione.

Guidati dal nostro Respiro, intraprenderemo insieme un viaggio di ritorno alla nostra Essenza.

STAFF



INDALECIA ROHITA ZIRITT

IBF Ambassador, Former Transformational Breath Senior Trainer, Co-Founder of Breath & Body Wisdom
Breath & Body Wisdom nasce dal desiderio di riunire la consapevolezza del Corpo con ciò che il potere del Respiro rivela.

Il percorso spirituale di^{TA} Indalecia è un viaggio continuo di esplorazione ed esperienza attraverso differenti approcci: il semplice essere, il sentire, il percepire, l'integrare e il trasformare.

Nel corso di questo viaggio ha esplorato e integrato diverse discipline, tra cui Medicina Cinese, Shiatsu e Tuina, Osho Pulsation, Neo-Reichian Breath and Body, Sound & Voice Healing, Shamanism, Spiritual Purification, Akashic Records e MER – Myo-Fascial Energy Release.

Il suo scopo è accompagnare le persone nel proprio percorso di trasformazione attraverso la saggezza del Respiro e del Corpo, insieme alle sue arti intuitive.

Conduce sessioni individuali e di gruppo, oltre a percorsi di formazione personali e professionali in Italia, Belgio, Spagna, Portogallo e in altri luoghi dove possa essere creato uno spazio di amore incondizionato.

LOCATION



Centro d'Ompio
Via Pratolungo 47,
Pratolungo
I-28028 Pettenasco (NO)
Italia
website : www.ompio.org

Accommodation and Full Board

3 notti in camera
privata, doppia o
trippla
con 3 pasti
vegani &
vegetariani al
giorno



Prenota il tuo posto



PREZZI RITIRO:

- Pezzo completo: 450 EUR
- Early Bird: 350 EUR (fino 1 mese prima)

PREZZI LOCATION:

- Camera singola: 450 EUR
- Camera doppia: 315 EUR
- Camera tripla: 270 EUR

Come prenotare il tuo posto:

1. **Realizza un pagamento di €200** indicando il tuo nome e la data del ritiro al seguente conto corrente:

Breath & Body Wisdom APS

Unicredit Banca

IT86V02008094080000102995270

BIC/SWIFT UNCRITM1204

2. **Invia una ricevuta della riserva del tuo posto a**

info.breathandbodywisdom@gmail.com

indicando nel "oggetto"
il tuo nome e la data
del ritiro.





Contact

Breath & Body Wisdom

Info.breathandbodywisdom@gmail.com

Indalecia Rohita

Cell +39 338 4622263