

A close-up photograph of a person lying down, wearing a dark blue ribbed sweater. A hand with a gold bracelet rests gently on the person's chest. The background is softly blurred, showing a white object with some text. The overall mood is calm and therapeutic.

BREATH & BODY

Wisdom

DEEP DIVE RITIRO DI BREATHWORK

Ritiro esperienziale immersivo

22 - 28 Novembre

Favignana, Sicilia, Italia

PERCHÉ IL RESPIRO, PERCHÉ ORA

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

Già prima della pandemia, quasi una persona su tre aveva sperimentato un disturbo d'ansia nel corso della propria vita, e i tassi globali hanno continuato ad aumentare.

Lo stress cronico non influisce soltanto sul nostro benessere emotivo: è associato a malattie cardiovascolari, indebolimento del sistema immunitario, declino delle funzioni cognitive e deterioramento generale della salute.

Molti approcci alla gestione dello stress si affidano a un supporto esterno, come la terapia o i farmaci. Sebbene spesso siano utili, queste soluzioni non sono sempre accessibili e possono presentare alcune limitazioni.

La respirazione offre un diverso punto di accesso.

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

Rafforzando l'attività parasimpatica, la parte del sistema nervoso 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 mette direttamente nelle nostre mani uno strumento potente.

LA TECNICA

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

Sebbene il diaframma sia il muscolo naturale della respirazione, la maggior parte di noi utilizza prevalentemente i muscoli del torace o della schiena, dando origine a una respirazione superficiale e poco efficiente.

Risvegliare e mobilizzare 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 di contatto manuale per facilitare l'apertura del respiro e il rilassamento del corpo.

Riconnettendosi alla respirazione profonda e circolare che parte dalla parte bassa dell'addome, il corpo inizia a liberare tensioni accumulate durante anni di trattenimento e controllo.

Il nostro approccio incoraggia l'espressione: movimento, suoni e liberazione emotiva avvengono in uno spazio sicuro e di sostegno.

I partecipanti sono accompagnati durante tutta la settimana. L'ambiente è pensato per creare sicurezza, fiducia e presenza, permettendo al sistema nervoso di riequilibrarsi e al cuore di aprirsi.



BENEFICI DELLA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA CIRCOLARE

- Supporto posturale e allineamento assiale
- Rafforzamento del pavimento pelvico e dei muscoli addominali
- Portare l'aria in profondità nei polmoni, ottimizzando l'apporto di ossigeno
- Miglioramento del movimento funzionale, della funzione viscerale e del drenaggio linfatico
- Riduzione del cortisolo e rilascio dello stress
- Miglioramento della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna e della circolazione
- Rilassamento della mente e regolazione delle emozioni
- Rilascio e integrazione delle memorie immagazzinate nel corpo



A CHI È RIVOLTO



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

- Riconnettersi con sé stesso e ritrovare equilibrio tra mente, corpo e spirito.
- Esplorare il potere del breathwork per liberare le tensioni, aumentare l'energia e approfondire la consapevolezza di sé.
- Sperimentare una comunità di sostegno, composta da persone che condividono lo stesso percorso.
- Prendersi del tempo per fermarsi, riflettere e ricaricarsi, lontano dal ritmo della vita quotidiana.

È inoltre particolarmente indicato per psicologi, professionisti sanitari e operatori del benessere che desiderano esplorare il breathwork come potente supporto ai processi di guarigione.

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

Che tu sia alle prime esperienze con il breathwork o che tu sia già un praticante esperto, questo ritiro offre strumenti, guida e ispirazione per aiutarti a crescere, guarire e vivere pienamente.

GIORNO 1 - 2 LIVELLO FISICO

Argomenti trattati:

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

Pratiche, meditazioni e sessioni:

- Morning Kick-off
- Suoni e movimenti consapevoli
- Sessioni di respirazione
- Il lavoro di Byron Katie
- Esercizio diadico
- Eyes Gazing Breathing — respirazione con contatto visivo
- Esercizio del perdono



GIORNI 3 - 4 LIVELLO MENTALE/EMOTIVO

Argomenti trattati:

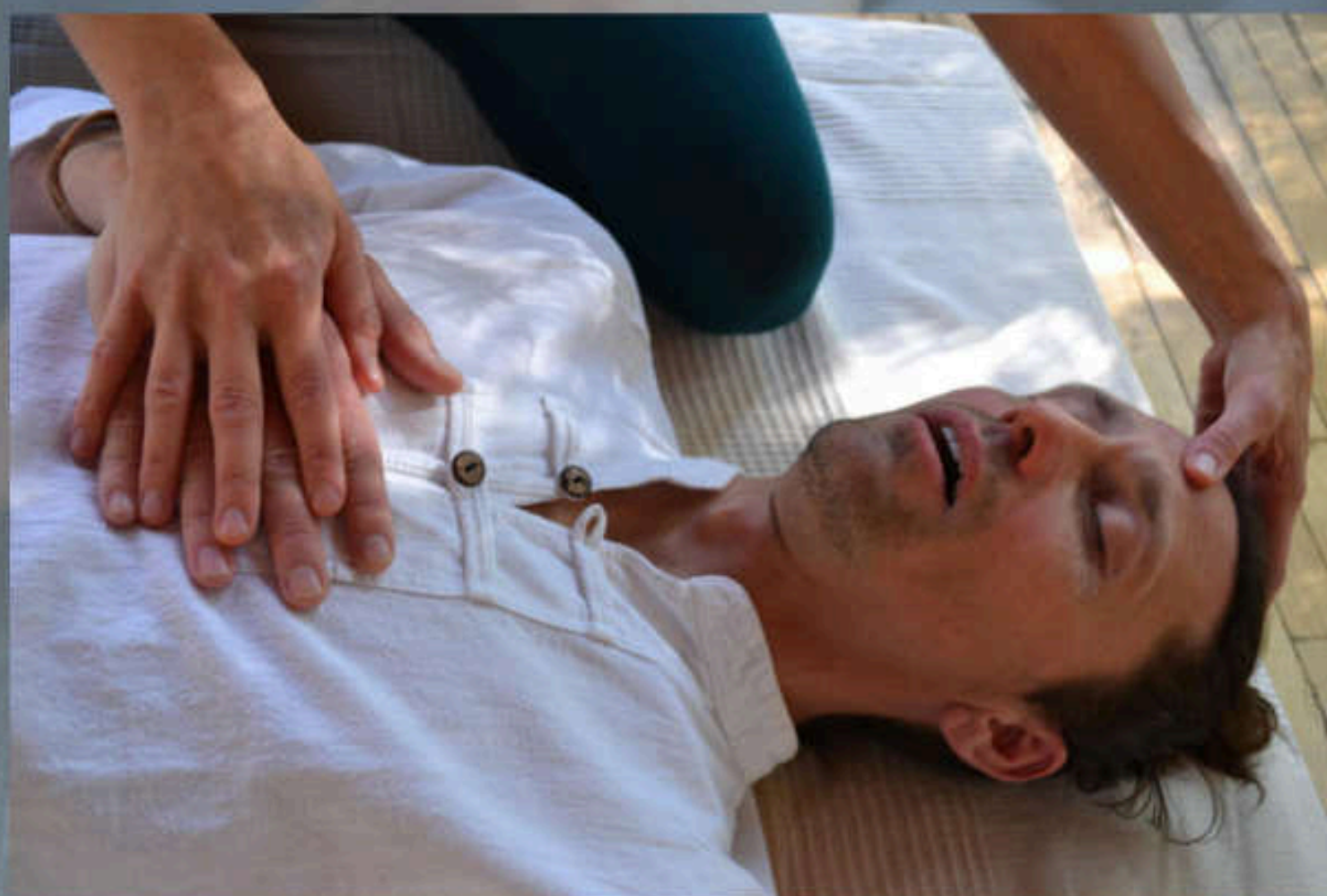
- Connessione tra corpo ed emozioni
- Mappa corporea dei punti di agopuntura emozionali
- Meccanismi di difesa e condizionamenti nella relazione con le emozioni
- Repressione e liberazione
- Come il Respiro agisce sull'inconscio

Pratiche, meditazioni e sessioni:

- Morning Kick-off
- Suoni e movimenti consapevoli
- Sessioni di respirazione
- Sessione personale di de-armouring
- Sessione della gola



GIORNO 5 - 6 LIVELLO SPIRITUALE



Argomenti trattati:

- Riconnettersi alla propria Essenza dopo aver creato spazio attraverso il Respiro
- Tecniche avanzate di respirazione
- Embodiment consapevole: riconoscere e integrare la propria Essenza nel corpo
- Come continuare la relazione con il Respiro dopo il ritiro

Pratiche, meditazioni e sessioni:

- Morning Kick-off
- Suoni e movimenti consapevoli
- Sessioni di respirazione
- Sessione di rinascita di Madre Terra
- Respirazione Infinita e Triuna
- Respirazione Soul Star

SCHEDULE

22 NOVEMBRE

Arrivo – Check-in e cena

28 NOVEMBRE

Partenza – Dopo pranzo



Trascorreremo insieme delle magiche giornate residenziali, immersi in un'esperienza 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, ex Senior Trainer di Transformational Breath, Co-Fondatrice di Breath & Body Wisdom.

Breath & Body Wisdom è una creazione ispirazionale nata dalla chiamata a riunire la consapevolezza del Corpo e ciò che il potere del Respiro rivela.

Il percorso spirituale di Indalecia è stato, e continua a essere, un meraviglioso viaggio di esplorazione e sperimentazione 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 e 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 proprio Respiro e del proprio Corpo, insieme alle sue arti uniche e intuitive.

Conduce e facilita sessioni individuali e di gruppo, oltre a percorsi di formazione 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 supervisora, Lot ha dedicato la propria vita all'esplorazione dell'essere umano e del mondo 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 significativo nella sua vita.

Dal 2022 ha dedicato sé stessa alla condivisione del potere della respirazione consapevole, offrendo sessioni individuali e di gruppo e collaborando a percorsi di formazione e seminari in Belgio, Italia e Portogallo.

Il suo lavoro si basa 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.

LOCATION



TALĚA

casa mediterranea

Favignana, provincia di Trapani

SP Punta Sottile, 13 – 91023

A 1,2 km dal porto.

È facile organizzare un trasferimento.

website: www.taleacasamediterranea.com

**Sistemazione e
pensione completa**

6 giorni e 6 notti in
camera privata o
condivisa, con 3 pasti
vegani e vegetariani
al giorno.



PREZZO E PRENOTAZIONE



PREZZO DEL RITIRO

- Prezzo intero: 1.350 €
- Early Bird: 1.215 € (fino a 2 mesi prima)

PREZZO DELL'ALLOGGIO — 6 NOTTI, CIBO INCLUSO

- Camera singola: 870 €
- Camera condivisa: 600 €
- Appartamento condiviso con camera condivisa: 450 €

COME PRENOTARE IL TUO POSTO:

1. Invia un acconto di 375 € alle seguenti coordinate bancarie:

Breath & Body Wisdom APS

Unicredit Banca

IBAN: IT86V02008094080000102995270

BIC/SWIFT: UNCRITM1204

Causale: nome e data del ritiro

2. Invia una copia della ricevuta dell'acconto a:
info.breathandbodywisdom@gmail.com



Contatto

Breath & Body Wisdom

Info.breathandbodywisdom@gmail.com

Indalecia Rohita

Cell +39 338 4622263

Mara Guadagni

Cell. +39 324 6019731

Adara Guillén

Cell. +39 342 7414696