



PERCORSI  
*Umani*



# RESPIRO CIRCOLARE

ROVERETO (TN), 25 FEBBRAIO 2020

CON RENATO VERRUA

Copyright e Licenza CENTRO STUDI PODRESCA · WWW.PODRESCA.IT

# RESPIRO CIRCOLARE

Il RESPIRO CIRCOLARE è una tecnica facile e al contempo efficace: aumenta la consapevolezza, **aiuta a smaltire e sostenere lo stress e contribuisce a migliorare la qualità della vita**. Permette di accedere a un'autentica crescita personale ed è un ottimo training per ripristinare il proprio equilibrio nei periodi particolarmente impegnativi. **Facilita il rilassamento, lo sviluppo delle capacità di ascolto, di empatia, di attenzione e l'emergere dell'auto-stima.**

Le emozioni, se trattenute o non vissute correttamente, possono diventare un problema; attraverso questa tecnica possono essere liberate e integrate. Allenare l'attenzione permette di conoscere maggiormente se stessi e le proprie potenzialità, di incentivare le motivazioni personali, rafforzare la capacità di superare i propri limiti e innescare così un processo di miglioramento.

**IL CORSO SI SVILUPPA IN DIECI INCONTRI  
E SI CONSIGLIA L'ISCRIZIONE A TUTTO IL CICLO.**

**NON POSSONO PARTECIPARE PERSONE CHE SOFFRONO DI MALATTIE CARDIACHE, EPILESSIA O DISTURBI MENTALI.**

**SEDE: PERCORSI UMANI**

**PRESSO OPIFICIO DELLE IDEE, VIA ALLA CARTIERA, ROVERETO (TN)**

**ORARIO: DALLE 18.00 ALLE 19.30 QUOTA DI ADESIONE: € 300,00**

**PRESENTAZIONI:**

**MARTEDÌ 11 FEBBRAIO, ORE 18.00**

**MARTEDÌ 18 FEBBRAIO, ORE 19.30**

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: RENATO VERRUA** tel. 349 137 8687, [info@percorsiumani.com](mailto:info@percorsiumani.com)