Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza:

CORSO IMPARA A RESPIRARE

Insegnante ELEKTRA C. HORVATH

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (*Riçs*) - Udine**

Prima lezione: mercoledì 7 febbraio 2024, ore 18.30

Sono previsti **4 incontri** da un'ora l'uno nelle giornate di mercoledì, a partire dal 7 febbraio **(7/2 - 14/2 - 21/2 - 28/2)**
.

Il respiro è vita. Impara a Respirare Bene per Vivere Bene.

Respirare correttamente vuol dire migliorare la propria vita, far lavorare meglio i nostri organi interni, migliorare il funzionamento del sistema immunitario, rafforzare il sistema nervoso, dormire bene, ridurre lo stress e l'ansia e ritrovare l'equilibrio, purificare ed energizzare il nostro corpo.

In questo corso impareremo a respirare correttamente, approfondendo diverse tecniche che possiamo applicare alle diverse necessità legate ai momenti della nostra vita.

Si richiede di portare tappetino, coperta e cuscino.

È richiesta prenotazione entro il 5 febbraio, inviando una mail a circolonuoviorizzonti@gmail.com

---

Curriculum Vitae insegnante:

Elektra C. Horvath è facilitatrice di Access Bars, operatrice di Access Body Process, Trainer Yoga e Meditazione, istruttrice di Mindfulness, Life Coach, Operatrice Theta Healing, Specialista di crescita personale e spirituale.