



## "RESPIRA E VIVI"

**MARTEDÌ 31 maggio 2022 dalle ore 17,00 alle 19,00**

Incontro esperienziale dedicato alla tecnica di  
respiro consapevole Transformazional Breath e Meditazione guidata  
conduce

MANUELA VITRANI

**presso Farmacia San Nazario**

**Via Tolaj 4 – Corbiglia Villarbasse (Torino)**

**Manuela Vitrani, Naturopata e Trainer di Transformational Breath -**

porta le sue conoscenze in incontri individuali e di gruppo per mantenere o migliorare il benessere psicofisico, emozionale e spirituale delle persone

### **TRANSFORMATIONAL BREATH**

(Tecnica di Respiro Consapevole)

Il TB è un metodo consapevole di respirazione, elaborato dalla nota Dott.ssa Judith Kravitz e conosciuto in tutto il mondo come uno dei metodi più potenti per migliorare la propria vita.

Sul piano fisico:

disintossica l'organismo, poiché il 75% ca. delle tossine è eliminato con l'espiazione; migliora la concentrazione e attenzione; ci permette di recuperare momenti di stanchezza psicofisica; sollecita e migliora la circolazione del sangue; migliora la digestione e stabilizza il sistema immunitario; è utile per chi soffre di Asma, Dolori, Dipendenza da fumo – alcool – droghe e altro, Ipertensione, problemi cardiaci e respiratori...; la maggiore ossigenazione nutre e migliora la funzione cellulare, inverte il processo di invecchiamento; migliora la qualità del sonno e la nostra vitalità.

Sul piano emozionale/mentale

Il TB è un potente metodo olistico che attraverso la respirazione ripulisce la mente subconscia e perciò risolve lo stress, crea rilassamento, risolve in modo permanente emozioni represses: come rabbia, paura, ansia, sensi di colpa, autosabotaggi, schemi mentali condizionanti; creando più equilibrio e chiarezza riguardo al cammino della propria vita.

Sul piano Spirituale

Quando il sistema respiratorio si apre, esso diventa il veicolo per trasformare le negatività immagazzinate nel subconscio, per poi andare a livelli più alti di consapevolezza; si crea un collegamento più forte con l'Io Superiore, vedendo in maniera chiara quali sono i nostri doni, talenti, qualità che espressi nella vita ci permettono di vivere in armonia con noi stessi e le persone che ci circondano.

Il TB può essere appannaggio di tutti, dai bambini, giovani, meno giovani, anziani. Prima lo portiamo nella nostra vita, prima possiamo viverne i benefici.

Può essere utilizzato per armonizzare rapporti in difficoltà, per unificare intenti comuni, per consolidare e velocizzare risultati di lavori energetici effettuati con altre tecniche, per ristabilire centratura e ripulire la propria energia da influenze esterne.

In questo tempo storico, dove la paura per il futuro, l'ansia per il denaro, le informazioni terroristiche dei media, utilizzare TB può essere di grande aiuto per poterci avvicinare alla quotidianità con maggiore sicurezza.

\*\*\*Bibliografia:

"Respira Profondamente e fai il Pieno di Energia" di Judith Kravitz ed. My Life

"Breathe Deep Laugh Loudly" di Judith Kravitz

Il numero dei partecipanti è limitato, pertanto è **OBBLIGATORIA** la conferma di partecipazione

Si suggerisce abbigliamento comodo, un paio di calzini, un cuscino, una coperta, un materassino fitness, una bottiglietta di acqua vuota

Per info e costi: [manuelavitrani54@gmail.com](mailto:manuelavitrani54@gmail.com) - cell. 3931453045

Nel rispetto delle norme vigenti per il COVID-19