

## RESPIRAZIONE E SOFFIO VITALE

QUANDO: DOMENICA 17 FEBBRAIO 2019  
ORARIO: 10-13

Approfondimento sulla dinamica  
respiratoria per conoscere e  
sperimentare i principali meccanismi  
della respirazione.  
Una parte dell'incontro è dedicata al  
pranayama.

A LO STUDIOLO

CON OLIVIA CASADEI

"Quando il torace si espande, anche la  
mente si apre e ci sentiamo brillare  
emotivamente; allora sopraggiunge la  
stabilità. Questa è la stabilità emotiva."  
B.K.S. Iyengar

[a href="https://it.pngtree.com/freepng/green-lung-shape-trees\\_2022051.html">https://it.pngtree.com/freepng/green-lung-shape-trees\\_2022051.html](https://it.pngtree.com/freepng/green-lung-shape-trees_2022051.html) >pngtree.com</a>

RESPIRAZIONE E SOFFIO VITALE: un corso sulla dinamica respiratoria per conoscere e sperimentare i principali meccanismi della respirazione. Faremo esperienza delle forze e dei movimenti che intervengono nella respirazione. Per esplorare il soffio vitale l'incontro include alcune tecniche di *pranayama*.

Con Olivia Casadei

**Quando:** domenica 17 febbraio 2019

**Orario:** 10-13

**Dove:** Lo Studiolo di Spaziocorpo, Via E. Stevenson 24 (M Bologna - Cortile dei Palazzi Federici – **In fondo a sx**)

**Costo:** 30 euro

**Per iscriversi** inviare una e-mail a [corsi@spaziocorpo.it](mailto:corsi@spaziocorpo.it);  
i posti sono limitati, il corso è aperto a tutti.

*Olivia Casadei: Laureata in Lettere alla Sapienza di Roma, diplomata in Naturopatia, dagli anni '80 si interessa di Yoga; dal 2002 è insegnante certificata [lyengar@yoga](mailto:lyengar@yoga); approfondisce lo studio del metodo frequentando corsi e seminari con alcuni tra i più accreditati insegnanti italiani e stranieri. Arricchisce la sua ricerca interessandosi ad altri lignaggi. Nel 2015 consegue il Master in Anatomia Esperienziale e segue i corsi di Anatomia per il movimento e Anatomia per lo Yoga del metodo Blandine Calais Germain.*