

Mi sono avvicinato al **Rebirthing** e alla **meditazione** quando avevo 18 anni e da allora ho sempre praticato. L'**attenzione al respiro** è una costante nella mia quotidianità e cerco con impegno e serenità di **accrescere il mio benessere** ogni giorno di più.

L'**esperienza più intensa**, che mi permette di crescere, è **la famiglia**. Sono **padre, marito e figlio**.

Dopo anni di curiosità, finalmente, ho intrapreso un percorso di **Yoga**, pratica che sento mi sta aiutando a **sviluppare fiducia e apertura verso la vita**.



Professionalmente mi sono formato presso **S.I.R. (Scuola Internazionale di Rebirthing)** che mi ha abilitato allo svolgimento dell'attività di **Rebirther Professionista**. Ho conseguito un riconoscimento quale **Counselor** presso la **SICOOL (Società Italiana Counselor e Operatore Olistico)**. Sono **Presidente dell'A.I.R. (Associazione Italiana Rebirthing)**.

In collaborazione con:



Uno dei più importanti siti web italiani sul Rebirthing

e con



Punto di riferimento per la diffusione della conoscenza pratica e teorica del Rebirthing



Per informazioni:

Matteo Manzini

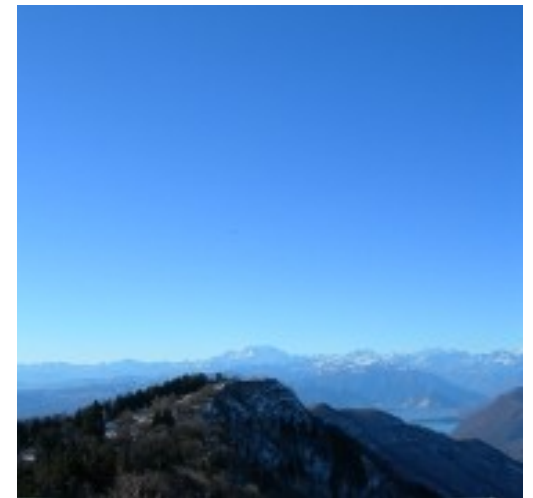
347-8702112

matteo@ilrebirthing.it

www.ilrebirthing.it

Rebirthing

**Ascoltare il respiro
per accrescere il
proprio benessere**



**Il respiro è lo specchio
del nostro stato fisico,
mentale e emotivo.**

La respirazione è un atto fondamentale per la nostra esistenza. Ogni volta che inspiri dici “sì” alla vita, ogni inspirazione è un atto di rinnovamento. Ogni volta che espiri ti lasci andare al flusso della vita, ogni espirazione è un atto di fiducia verso te stesso.

Perchè, in determinati momenti inspiri scarsamente? Perchè trattieni l'espirazione? Perchè limiti la tua respirazione, limitando, di fatto, le tue potenzialità espressive e vitali?

Perchè non ascolti il respiro!!!

Ascoltare il proprio respiro è il primo passo per riconoscere sé stessi nel momento presente.

La respirazione ti dice sempre come ti senti e cosa stai provando ora. Ad esempio, se sei rilassato la respirazione sarà lenta e profonda, se sei stressato sarà rapida e superficiale.

Fai una prova: fermati qualche istante, chiudi gli occhi e “ascolta” il tuo respiro. Cosa ti sta dicendo?

E' più facile di quel che sembra, vero?

Il Rebirthing propone una tecnica di respirazione definita “circolare e consapevole”, capace di sostenere il praticante che vuole **sciogliere blocchi emotivi e tensioni fisiche.**

La pratica del Rebirthing può **accrescere il tuo benessere** aiutandoti a **sciogliere lo stress e l'ansia, donandoti un profondo rilassamento** e un vivo **senso di leggerezza.**

Praticando Rebirthing potrai imparare ad ascoltare il respiro, attingendo alle sue infinite risorse in qualunque momento della giornata.



Nell'ambito del Rebirthing propongo:

- sessioni individuali
- sessioni individuali in acqua calda o fredda
- incontri di gruppo
- Incontri di Introduzione al Rebirthing
- Seminari di Rebirthing
- Corsi di Rebirthing

Inoltre propongo:

- Corsi di rilassamento
- Corsi di meditazione
- Vacanze benessere

Da anni **sostengo** coloro che, una volta terminata una scuola di formazione di Rebirthing, desiderano intraprendere **l'attività professionale di Rebirther**, strutturando **percorsi individuali ad personam.**



Corso di Rebirthing 2010 – 2011

Un percorso di 10 incontri per scoprire e praticare il Rebirthing. Un **percorso di crescita personale** che fornisce tutti gli strumenti teorici e pratici per poter **praticare Rebirthing in completa autonomia.**

Chiedi maggiori informazioni, puoi iscriverti in qualunque momento!!!