

CORSO INTENSIVO

Il respiro tra DIAFRAMMI E NERVO VAGO

20-21-22 Febbraio 2026

Un ritiro residenziale di 3 giorni, immersi nella natura, dedicato Teorica e Pratica con comprensione e riequilibrio del Sistema Nervoso Autonomo; il tutto in un luogo magico circondato dalla natura.

Attraverso la teoria Polivagale, psicosomatica e tecniche corporee, esplorerai come il respiro e i Diaframmi influenzano la nostra energia, le emozioni e la vitalità.

Questo Corso è per chi desidera approfondire , con rispetto presenza e consapevolezza, la relazione tra Diaframmi, respiro, Sistema Vagale ed emozioni.

Un' esperienza formativa che integra scienza spiritualità, anatomia del sentire e consapevolezza corporea.

E' adatto sia ad ampliare la propria professionalità che a fare un percorso di conoscenza personale sperimentando tecniche di riequilibrio del SNA.

PROGRAMMA

PARTE TEORICA:

- Anatomia e funzionalità dei piani Diaframmatici (tre + due)
- Anatomia e funzionalità del Nervo Vago
- Teoria Polivagale , SNA, SNS
- Psicosomatica del respiro
- Micro-meccanismi del SNA

PARTE ESPERIENZIALE:

- Riappropriarsi dolcemente del Respiro Naturale
- Movimenti di respiro consapevole

- Autopalpazione di agganci e punti di comunicazione con i piani Diaframmatici
- Esercizi di contatto e stimolazione Nervo vago e altri nervi correlati nel SNA e SNS
- Liberare il respiro con tecniche varie
- Tecniche e punti di sblocco e attivazione Diaframmi e Nervo Vago
- CUORE come motore e centro emotivo.

PARTE DI PRATICA SULL' ALTRO (Coppie dai e ricevi)

- tecnica di ascolto attivo del tessuto
- Ascolto e accompagnamento dei piani Diaframmatici
- Manipolazione punti di aggancio piani Diaframmatici
- Tecnica di sblocco respirazione
- Ascolto attivo Nervo Vago
- Stimolazioni ganci con Nervo Vago

Verranno rilasciate Dispense Teoriche e Pratiche

ORARIO:

Venerdì dalle 10:30 alle 19:00

Sabato dalle 9:00 - 18:30

Domenica dalle 9 alle 17

Le giornate saranno scandite da piccoli break e pausa pranzo.

E' prevista una piccola attività serale attorno al fuoco

c/o Centro Mauna

Luogo: Provincia Forlì Cesena

Tenuto da : Francesca Ceccolini - Counsellor Olistico Trainer Siaf Italia