



*Ogni cambiamento dei nostri stati mentali
è riflesso nel respiro e poi nel corpo.*

Tale fenomeno funziona anche all'inverso:

*cambiando gli schemi di respirazione
viene modificato anche lo stato emotivo.*

(Deepak Chopra)

Formazione Facilitatori di Respiro 2026/2027, in 8 weekend, a Lecco.

Obiettivo dell'intero percorso è diventare facilitatore di respiro, approfondendo lo strumento del respiro, l'osservazione del corpo e l'uso mirato della parola. Respiro come meta-tecnica che permette di aumentare lo stato di relax, la consapevolezza e la focalizzazione degli obiettivi.

Docente: Barbara Ruggiero, trainer di respiro, counselor metacorporeo, coach life, sport e business, conciliatrice e mediatrice di conflitti, costellatrice familiare e psicogenealogia.

La formazione Facilitatori di Respiro si svolgerà in 8 weekend, così suddivisi:

Formazione base di respiro: 10 e 11 ottobre 2026 – 14 e 15 novembre 2026.

Formazione advanced di respiro: 9 e 10 gennaio 2027 – 23 e 24 gennaio 2027 – 13 e 14 febbraio 2027.

Formazione Facilitatori di Respiro: 13 e 14 marzo 2027 – 17 e 18 aprile 2027 – 15 e 16 maggio 2027.

Il percorso è accreditato come formazione SIAF dalla quale vengono riconosciuti i crediti formativi (ECP).

Requisiti di ammissione:

Breve colloquio e motivazione personale della richiesta di partecipazione.

Frequentando l'intero percorso potrai diventare un facilitatore di respiro certificato e praticare come operatore olistico.

L'intero percorso si sviluppa in 8 weekend, uno al mese, fra teoria e pratica, per un monte ore totale di 128 ore certificate. La pratica sarà decisamente prevalente.

Ti sarà fornito molto materiale operativo: dispense, proposte musicali per le sessioni, visualizzazioni e molti esercizi potenzianti per il lavoro personale.

Se sei già un professionista della relazione d'aiuto, potrai integrare quanto appreso nel tuo contesto operativo.

Per diventare un facilitatore di respiro, sono richieste almeno 3 sessioni individuali con la docente e un tirocinio pratico di 10 sessioni con compilazione di relative schede ad almeno 4 clienti differenti.

Durante il percorso è consigliata la partecipazione alle serate di gruppo di respiro tenute dalla docente. A tutti sarà rilasciato un attestato di partecipazione e saranno riconosciuti i crediti formativi.

L'attestato di facilitatore di respiro sarà invece rilasciato, a insindacabile giudizio della docente, solo agli allievi che avranno raggiunto il livello sufficiente per lavorare in autonomia.

Per info: Barbara Ruggiero – cell. 3336721895 – mail: barbara.ruggiero62@gmail.com

"Tutti sanno che chi non respira è morto.

Pochi hanno capito che più si respira più si è vivi."

(Alexander Lowen)

Respirare.

Fin dai tempi più antichi, la respirazione viene utilizzata come strumento di meditazione, rilassamento ed elevazione spirituale.

Ma essa è anche strettamente collegata ai nostri vissuti emotivi, come è dimostrato dal fatto che in presenza di emozioni, quali paura, ansia o disagio, essa cambia in maniera significativa.

La **Respirazione Metacorporea** è una pratica psicofisica che permette di entrare in contatto con alcuni vissuti emozionali che possono condizionare la nostra vita e le nostre scelte: entrare in contatto con quelle parti di noi che hanno immagazzinato queste esperienze sotto forma di memorie cellulari, che altro non sono se non contenuti emozionali che hanno trovato una collocazione corporea più che mentale.

Lasciatevi andare al vostro respiro: esso è la parte più saggia di voi.

Argomenti generali:

- Storia del respiro. Informazioni generali. Bibliografia.
- La Respirazione: cosa è, come “ascoltarla”
- Consapevolezza corporea attraverso la respirazione
- Analisi del respiro
- Introduzione alla respirazione guidata
- Il respiro: dimensione fisica, mentale, spirituale
- Psicologia prenatale e perinatale. Lo scenario di nascita
- Incarnazione dell'anima, il bambino interiore.
- Il corpo come emozione, il respiro come strumento
- Respiro e dolore, rabbia, paura, perdono
- Le memorie cellulari
- L'importanza del linguaggio e delle parole – la comunicazione
- La relazione con il cliente
- Sperimentazione personale con attività pratica
- Accompagnare il respiro con il silenzio, la musica, le visualizzazioni, le induzioni
- Accenni di psicogenealogia e costellazioni familiari
- Accenni sui chakra e le connessioni spirituali
- La curva energetica
- Respirazione Metacorporea: mente, corpo ed emozioni
- Contatto, sentire il corpo, allenare l'intuizione

Verranno rilasciate delle dispense riassuntive degli argomenti trattati e una dispensa con allegati gli esercizi e le visualizzazioni utilizzate nel percorso formativo.

Perché il respiro?

Il respiro è uno strumento molto potente, **Efficace, Efficiente ed Autonomo:**

funziona, funziona per tutti, ed è sempre a nostra disposizione.

È una meta tecnica, potenzia cioè qualsiasi altra esperienza o terapia venga abbinata ad esso.

È lo strumento più potente che abbiamo per andare in profondità dentro di noi, raggiungere una trance naturalistica nel più breve tempo possibile ed entrare in contatto con le nostre risorse profonde, conscie e inconscie.

Questo percorso è un'occasione di **intensa formazione personale e professionale**, una grande opportunità per cambiare alcune convinzioni limitanti sul proprio modo di essere, di stare nel mondo, di vivere la relazione con se stesso e con gli altri.

Le modalità di svolgimento, il piccolo gruppo, il clima di fiducia e di sicurezza e la grande attenzione alla parte esperienziale, permettono di sviluppare nel partecipante le competenze per ampliare la conoscenza di sé e dei propri vissuti corporeo/emozionali per migliorare ogni ambito della propria vita.

Gli schemi respiratori sono una metafora di come viviamo la nostra vita.

Ci preoccupiamo di cosa mangiamo e beviamo, ma non di come respiriamo, perché lo facciamo fin dalla nascita in modo inconsapevole. Spesso tratteniamo il respiro per evitare di fare l'esperienza di sentimenti spiacevoli. Per *reprimere* questi sentimenti, per *“tenerci tutto dentro”*, consumiamo un'enorme quantità d'energia. Rieducando il sistema respiratorio, integriamo questa energia, riportandola in circolo nel nostro corpo.

Cosa può succedere quando respiri consapevolmente?

Benefici della respirazione consapevole:

- ✓ Il primo beneficio è un nuovo modo di sentire e percepire il proprio corpo, seguito da uno stato di profondo benessere e rilassamento che si genera dopo la sessione, durante la quale è possibile anche accedere a sensazioni ed emozioni dimenticate in un contesto di tranquillità e sicurezza.
- ✓ Maggiore capacità respiratoria e più energia
- ✓ Disintossicazione del corpo
- ✓ Maggior ossigeno alle cellule, rallentando il processo di invecchiamento
- ✓ Maggiore consapevolezza relativamente alle programmazioni inconsce prenatali
- ✓ Miglioramento del rapporto con le proprie emozioni
- ✓ Maggiore rilassamento e diminuzione dello stress, riduzione dell'incidenza di disturbi psicosomatici, di paure ingiustificate o di stati di ansia
- ✓ Diminuzione del bisogno di controllare, imparando a lasciarsi andare ai segnali del corpo e alla naturalezza delle sensazioni
- ✓ Scioglimento dei blocchi corporei che provocano irrigidimento, contratture e una visione della vita rigida e conformata.

*L'aria è preziosa, perché tutte le cose partecipano dello stesso respiro.
Il respiro è prezioso, perché tutte le cose partecipano allo stesso movimento.
(Capo Indiano Seathl)*

Il percorso sarà molto esperienziale: musica, esercizi, movimento, danza libera, contatto, sperimentazione con l'altro, relazione con i partecipanti, simulate, facilitazioni reciproche.

La formazione partirà al raggiungimento di un numero minimo di 6 partecipanti.

INVESTIMENTO PER LA FORMAZIONE:

- L'investimento per la formazione facilitatori comprendente l'intero percorso è di 1280 euro.
- Per chi ha già frequentato una formazione facilitatori con me, il costo è dimezzato: l'intero percorso è di 600 euro.
- Chi recupera weekend persi in passato, li frequenta quindi per la prima volta, paga il prezzo intero.

Per quanto il percorso sia strutturato in maniera sequenziale, **è possibile per tutti** accedere a ogni singolo weekend o anche a ogni singola giornata.

Il costo del singolo weekend è di 160 euro, mentre la singola giornata di 80 euro.