

Formazione **BREATHWORK**

La **Respirazione Consapevole**, nei paesi anglosassoni **Breathwork**, è una pratica millenaria diffusa in tutto il mondo, Culture diverse hanno dato il loro contributo a quest'approccio, a iniziare tredicimila anni fa dalle filosofie yogiche e arrivare oggi ai contributi delle **Neuroscienze**.



Stili diversi di **Respirazione Consapevole Breathwork** sono stati adattati con successo a un'ampia varietà di contesti evolutivi. Persone e professionisti utilizzano la formazione in questo campo per incentivare la propria consapevolezza, presenza, efficacia.

Tradizioni millenarie e scienze moderne, considerano l'essere umano da un punto di vista **olistico**: *mente, corpo, emozioni, spirito* sono un'unità composta da sistemi che costantemente si scambiano messaggi e s'influenzano a vicenda attraverso impulsi nervosi, chimici, energetici.

In questo difficile momento storico, sia nella vita privata sia sul lavoro, emerge con forza l'importanza della **consapevolezza** e della **cura della vita interiore**, per attraversare le attuali difficoltà e vivere i cambiamenti in modo funzionale.

Sono previsti **tre livelli di formazione**, per consentire la cura del *Sapere, del Saper Fare e dell'Essere*. Il programma prevede anche alcuni dei moduli del percorso Insight "**ABILITA' di COUNSELING**", allo scopo di trasmettere, oltre alle competenze tecniche, anche delle *soft skill* per la comunicazione e relazione intra e inter personale.

INSIGHT è iscritta da **G.B.P.A. Global Breathwork Professional Alliance** (Milwaukee), a **A.M.R.A. American Mindfulness Research Association** (Pasadena), a **Heart Math** (Boulder Creek).