

# Rebirthing

“Sentire per sapere e non giudicare”



BIBLIOTECA L. DA VINCI  
COMUNE DI MADONE



A cura di NORIS GIUSEPPINA MARIA

La Rebirthing significa “ Rinascita ” e sta ad indicare una tecnica di respiro consapevole che conduce ad una maggiore autostima, sviluppa equilibrio interiore, serenità, gioia di vivere, accresce il benessere fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Non lasciamo al caso il nostro respiro, ma utilizziamolo consapevolmente per ascoltarci e riconoscere i nostri talenti per amarci e amare incondizionatamente senza limiti.

Il respiro praticato nel Rebirthing è circolare e connesso, questo tipo di respiro aiuta ad eliminare paure, ansia, stress, blocchi emozionali, attacchi di panico, consente di vivere esprimendo il meglio di noi; inoltre respirare con questa tecnica purifica l'organismo dal 70% delle tossine e dona nuove energie e benessere.

Le serate di respiro di gruppo si terranno un volta al mese di giovedì in una sala della sede delle associazioni in **forma gratuita**. Per il corretto svolgimento del lavoro si accetteranno non più di otto persone a serata, per partecipare è necessario iscriversi presso la Biblioteca Comunale (035 4997006).

## 10 incontri

**nelle seguenti date (giovedì)**

16/02 - 16/03 - 20/04 - 18/05 - 15/06 - 13/07 - 14/09 - 19/10 - 16/11 - 14/12

**dalle ore 20.30 alle 22.30**

**presso la Casa delle Associazioni in Via Patrioti, 11 - Madone**

**ingresso gratuito previa iscrizione**

Per chi partecipa sarà utile vestirsi comodamente e portarsi un tappetino e una copertina.

Per informazioni telefonare a Noris Giuseppina

Tel. 035 994366 - cell. 389 1826474

