



# ENERGIA VIVA

RESPIRA  TRASFORMA





# IL PUNTO DI PARTENZA



A **Energia Viva** impari a conoscere il respiro in modo pratico, senza tecnicismi o teorie complicate. In quattro giorni si attraversano diverse fasi, ognuna con un obiettivo chiaro: alleggerire, ricaricare, focalizzare.

# 25+

Anni di esperienza



La tecnica che sperimenterai non serve solo a rilassarti.

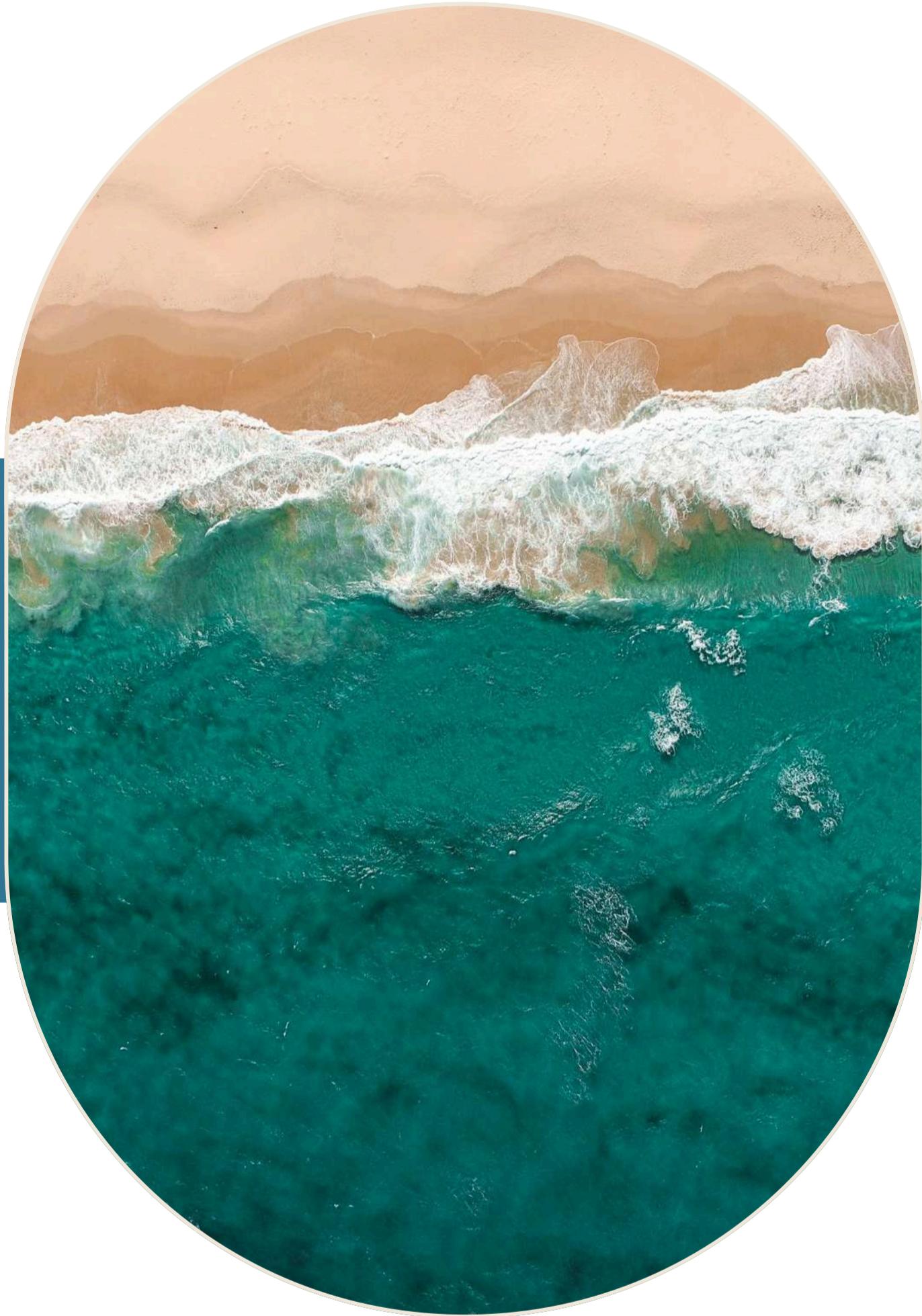
È un metodo concreto per regolare la tua energia.

# 10K+

Persone incontrate



# Respira Trasforma



Con il respiro  
impari a riconoscere dove accumuli  
tensioni – fisiche, emotive o mentali –  
e invece di lasciarti trattenere,  
le trasformi in risorse disponibili.  
Recuperi energia bloccata e la rimetti in  
circolazione, così da averla pronta per ciò  
che conta davvero.



# Come funziona

Attraverso esercizi semplici e potenti  
comprendi come usare il respiro per  
riprendere il controllo della tua energia

## **SCIOLIERE**



Ogni stato di tensione consuma davvero  
molta energia.  
Con il respiro impari a individuare e  
sciogliere questi blocchi e l'energia torna a  
scorrere, disponibile.

## **TRASFORMARE**



Quando sciogli gli accumuli di tensione  
diventa possibile trasformare lo stress da  
ostacolo a spinta funzionale.

## **SCEGLIERE**



Disporre di tutta la tua energia ti permette  
di regolare quando e come utilizzarla,  
sei tu che scegli!



# Cosa porti a casa

Alla fine di Energia Viva possiedi un metodo semplice e autonomo:  
usare il respiro per recuperare energia e  
rimetterla in circolo nella tua vita.



# C'è differenza con yoga e mindfulness?

Le pratiche come yoga o mindfulness spesso lavorano sul rilassamento e sulla presenza mentale.

Noi ci focalizziamo sull'**energia**: impari a recuperarla dalle tensioni – fisiche ed emotive – e a rimetterla in circolazione.

Non si tratta solo di calmarsi, ma di avere più risorse disponibili da usare nella vita di tutti i giorni.



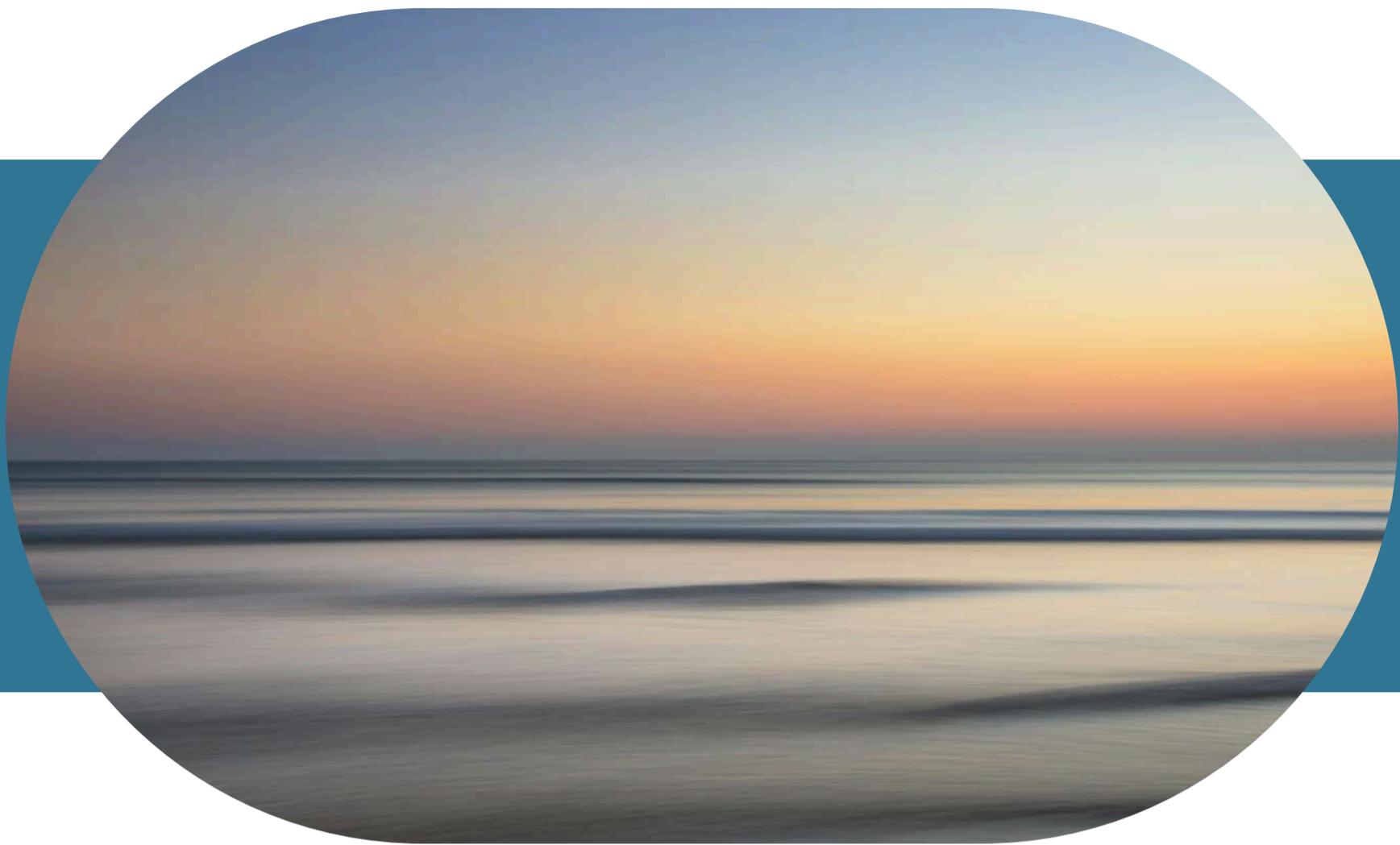


Serve esperienza con il respiro per partecipare?

No. Energia Viva è pensato proprio come primo passo: non devi sapere nulla di tecniche o pratiche.

Impari direttamente dall'esperienza, in modo graduale.



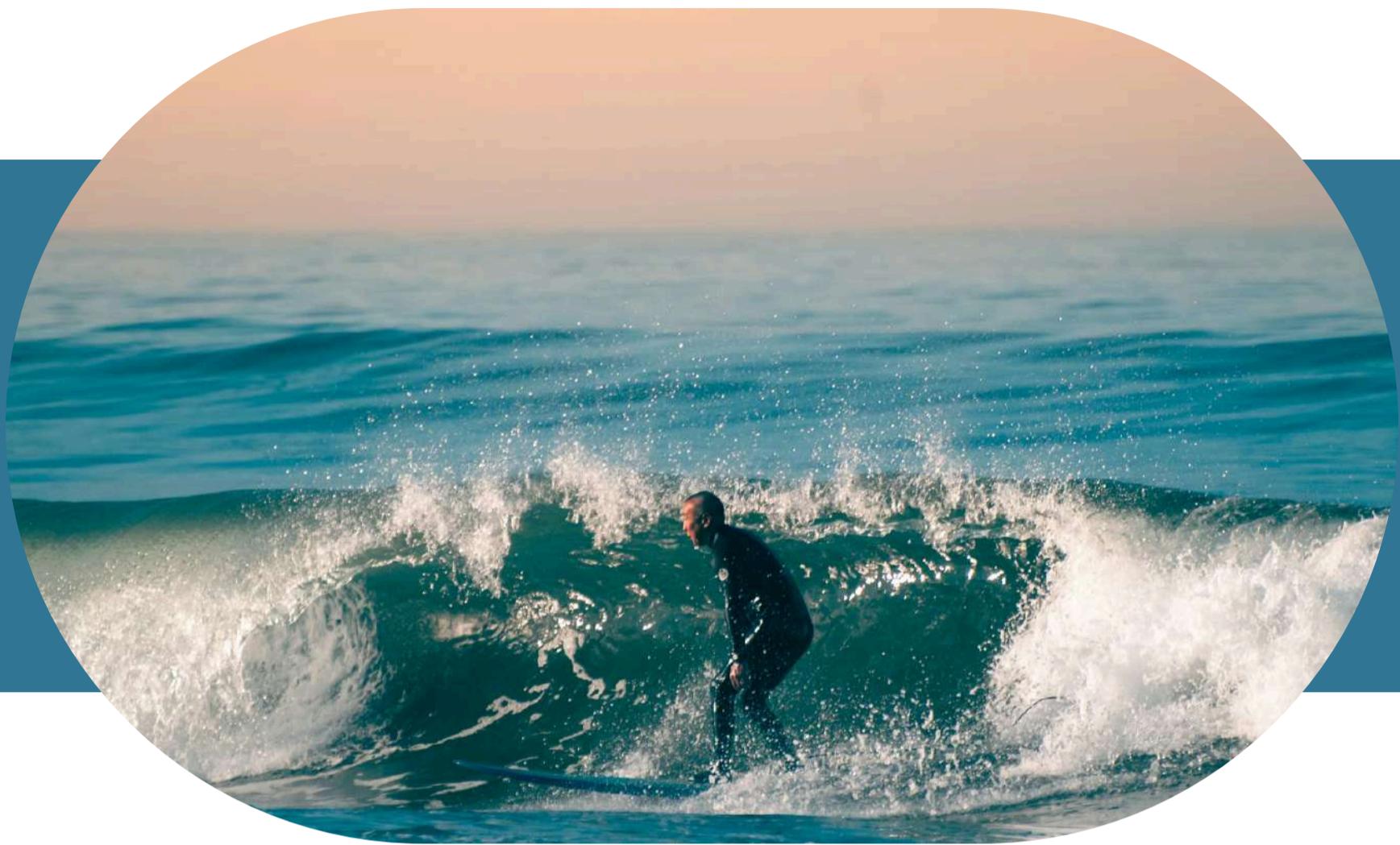


# È solo per chi vuole rilassarsi?

Non solo.

Il relax è una conseguenza, ma l'obiettivo è imparare a usare il respiro come strumento concreto per gestire energia e tensioni, così da avere più stabilità e vitalità anche sotto pressione.





## Come posso usare a casa quello che imparo?

Torni a casa con un metodo semplice  
e tutte le strategie per renderlo una buona  
abitudine quotidiana.

È pratico e applicabile subito, anche nelle  
giornate più dense.

In più, abbiamo molti strumenti per  
supportarti una volta a casa.





*Essere pieni di vita significa respirare profondamente, muoversi liberamente e sentire con intensità.”*

*Alexander Lowen.*



# Ci trovi qui:



335 656 8932



[respiro@maxdamioli.it](mailto:respiro@maxdamioli.it)