



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.

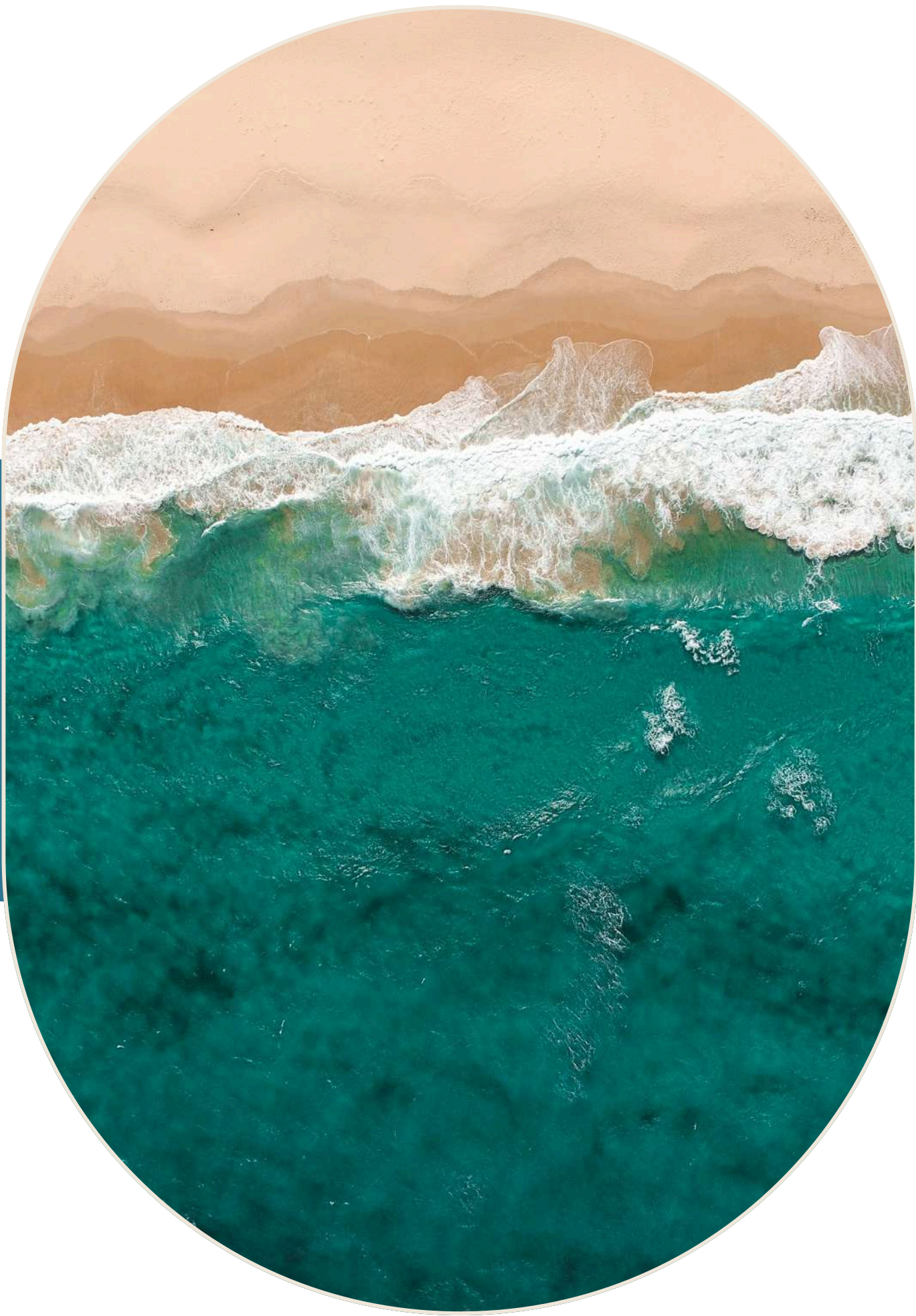
È un metodo concreto per regolare la tua energia.



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



SCIOGLIERE

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.



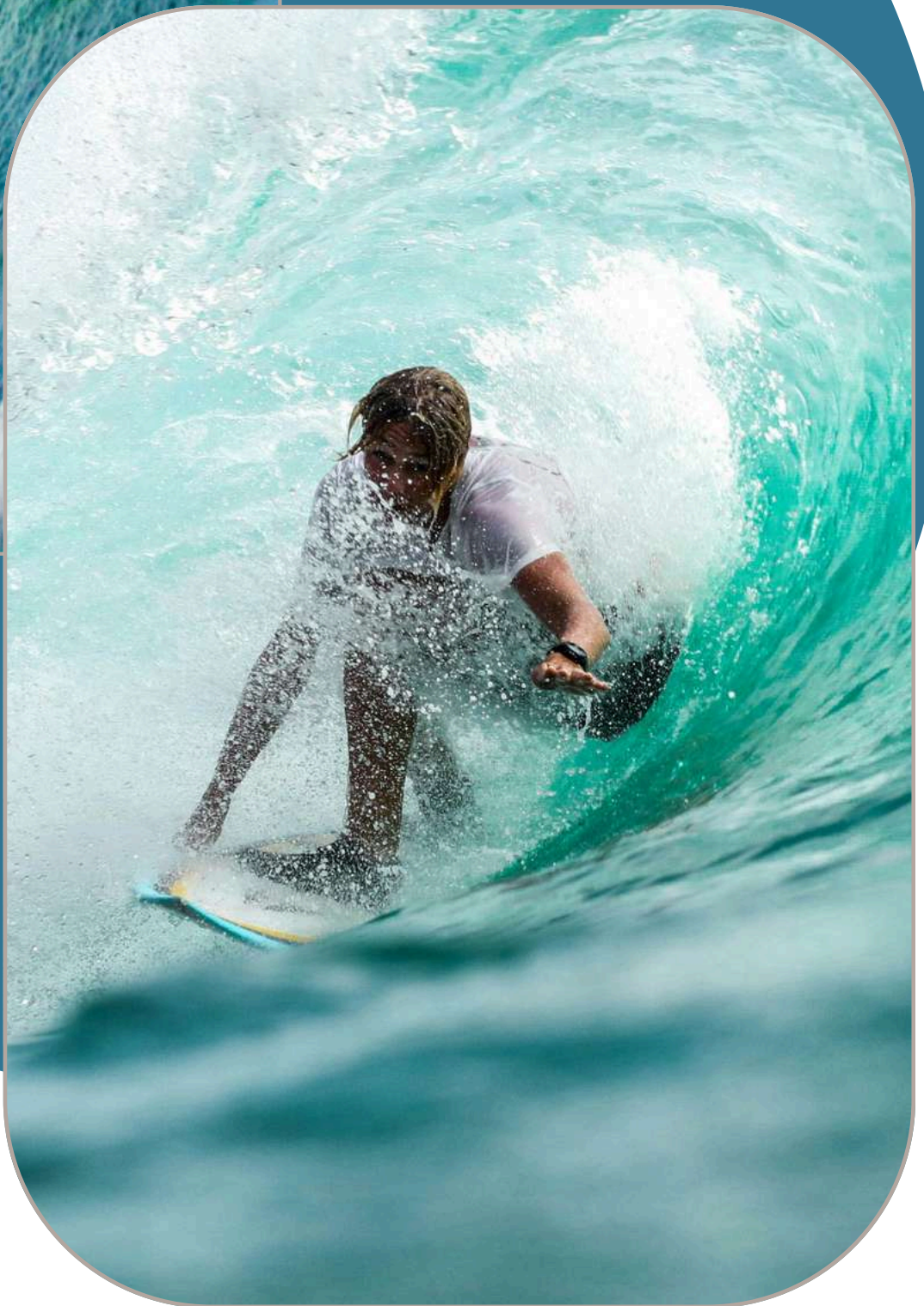
TRASFORMARE

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.



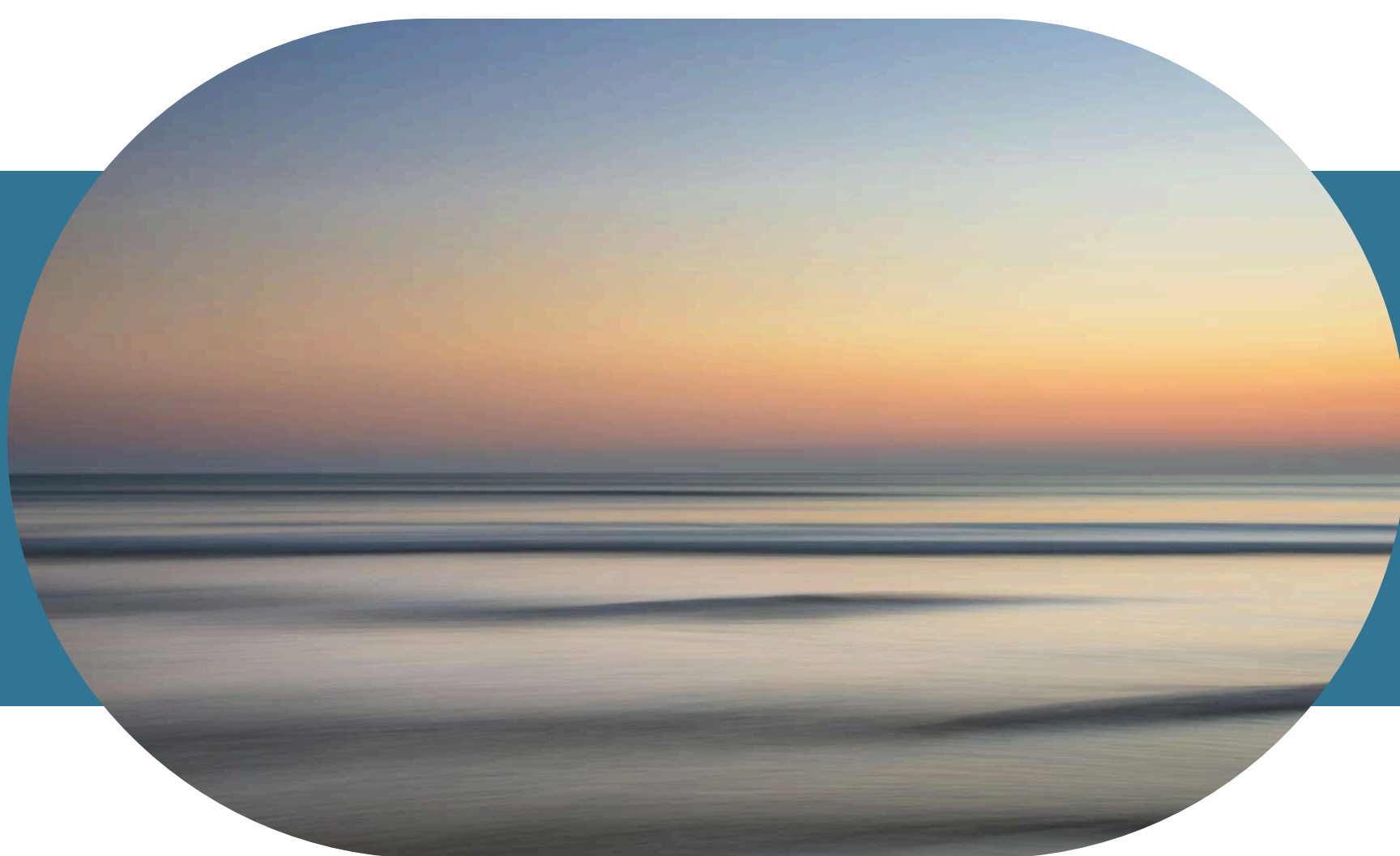


Serve esperienza con il respiro per partecipare?

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

Impari direttamente dall'esperienza, in
modo graduale.



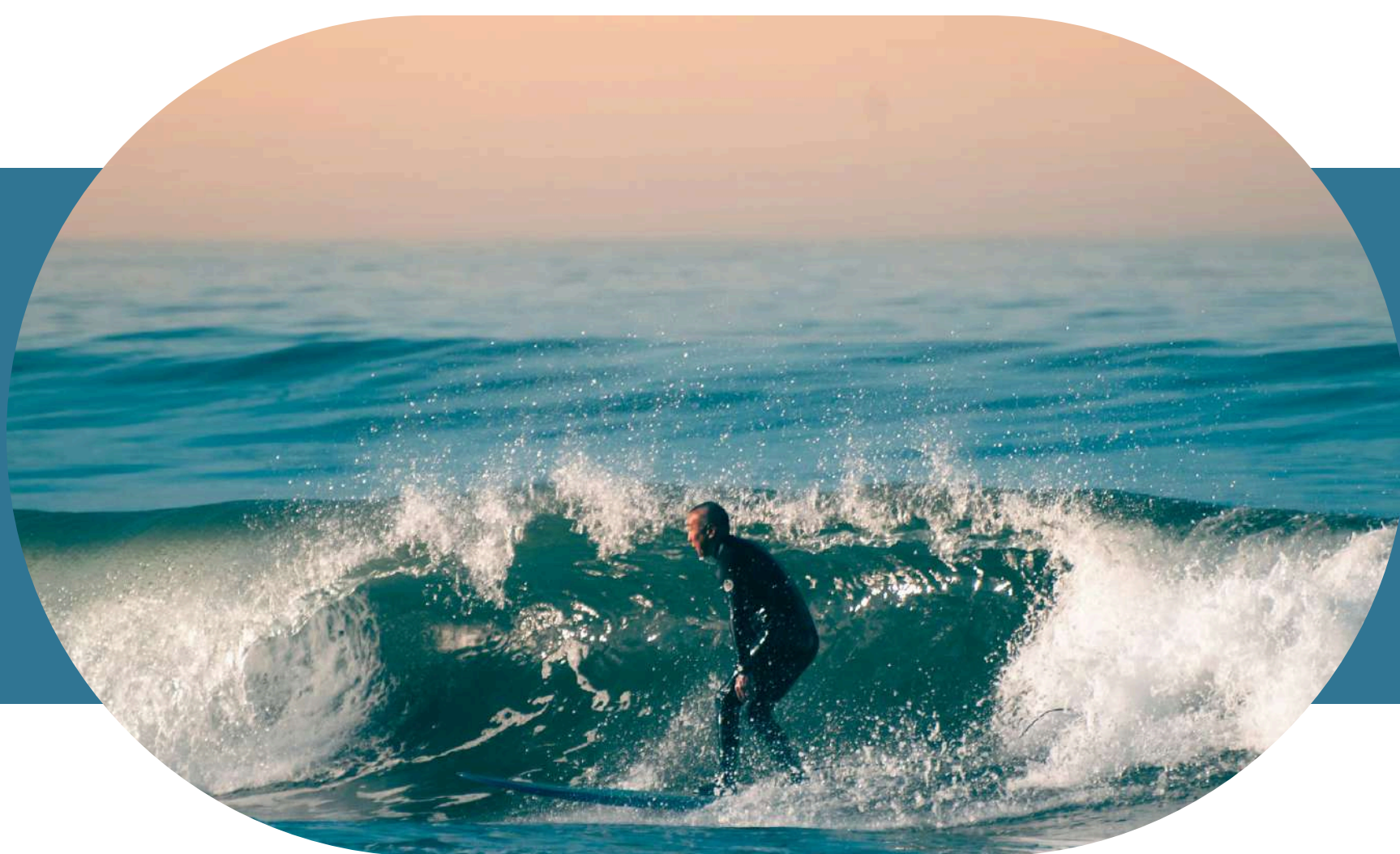


È solo per chi vuole rilassarsi?

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