

I BENEFICI DELLE TECNICHE RESPIRATORIE

Da Science 1972 Wallace (ricercatore di fama mondiale):

- diminuzione pressione arteriosa nei soggetti ipertesi
 - diminuzione della frequenza respiratoria
 - potenziamento delle difese immunitarie
 - aumento del livello di energia
 - riduzione della concentrazione ematica di cortisolo
 - riduzione della produzione di radicali liberi
 - miglioramento dello smaltimento dell'acido lattico dai muscoli
 - aumento della media dei livelli di dhea-s
 - rallentamento dell'invecchiamento
 - diminuzione dell'ansia e dell'aggressività
 - aumento della stabilità del sistema nervoso
 - aumento delle facoltà uditive e visive
 - aumentata capacità di concentrazione e memoria
 - miglioramento dei disturbi del sonno
con conseguente:
 - Riduzione del colesterolo
- (Cooper e Aygen 1979 - Baga ed altri 1981)*
- Effetto sull'età biologica (wallace)

HEALTH MANAGER

Managment della salute p.n.e.i.
per singoli ed aziende

L'azienda investendo sulla qualità salutare p.n.e.i. (psico neuro endocrino immunitaria) delle proprie risorse umane può generare un plusvalore che si esprime nell'ottimizzazione della produttività frutto del maggior numero di giornate lavorative effettive e una ridotta conflittualità interpersonale.

Approntiamo così strategie dirette al recupero e mantenimento del wellness oragnizzando interventi di figure sanitarie ad elevata specializzazione.

Ogni giorno respiriamo in media 25.000 volte

Possiamo rimanere giorni senza bere e settimane senza mangiare ma non possiamo sopravvivere più di pochi minuti senza il respiro.

L'aria non è un bene che si possa brevettare o vendere, è l'essenza stessa della libertà.

Dio fece il respiro perché servisse da collegamento tra corpo e anima . (paramahansa yogananda)

TECNICHE RESPIRATORIE

- Riprogrammazione respiratoria
- Meditazione
- Meditazione applicata al quotidiano
- Coerenza cardiaca

CAMPI D'APPLICAZIONE

- Iperventilazione
- Stress
- Disordini metabolici da stress
- Ansia
- Comportamenti compulsivi (*fame, acquisti...*)
- Equilibrio acido-base
- Antiaging

PROGRAMMAZIONE: LUNEDI' ORE 19:15