



## ***Holo Sacred Breathwork: Respirazione Olotropica & Sciamanesimo***

***Da venerdì 23 sera a domenica 25 Gennaio a Giaveno (TO)***

**Con Manuela Furione**

**L'Holo Sacred Breathwork (HSB)** è un metodo non direttivo, naturale ed esperienziale di auto-esplorazione che mobilita il potenziale spontaneo della psiche inducendo uno stato espanso di coscienza ( ovvero quegli stati in cui le capacità percettive e i processi mentali sono aumentati), e può portare a un contatto profondo con memorie normalmente non accessibili, anche corporee, a volte bloccate o cristallizzate. Si basa sulle risorse personali e il Guaritore Interiore.

È una pratica di auto-esplorazione profonda e sicura che integra vari strumenti:

- la respirazione olotropica (respirazione profonda e veloce, musica evocativa, lavoro individuale sul corpo o body work, integrazione attraverso l'espressione creativa e condivisione volontaria dell'esperienza in gruppo);
- la cartografia dell'anima di Stanislav Grof (dimensioni sensoriali, biografiche, perinatali e transpersonali);
- strumenti sciamanici-chokee di Michael Smith e il processo di individuazione junghiano.

Lo spazio del seminario in cui avverranno le sessioni di respirazione olotropica viene simbolicamente e ritualmente aperto e chiuso attraverso una semplice invocazione delle sette direzioni. Si tratta di una semplice cerimonia sciamanica che consiste nell'attivazione delle energie archetipali delle quattro direzioni cardinali - gli archetipi del cerchio sacro, o ruota di medicina - e dell'Axis Mundi – Mondo dall'Alto, del Basso, di Mezzo -.

Il seminario è programmato come intensivo, dal venerdì sera alla domenica sera, con quattro sessioni due di respirazione e due di accompagnamento.

**La Respirazione Olotropica non è un metodo per tutti, ci sono delle controindicazioni. Per partecipare al seminario è necessario compilare con anticipo un questionario che può essermi richiesto via email: [manuelafurione@hotmail.com](mailto:manuelafurione@hotmail.com)**

Nel caso di coppie o gruppi, l'iscrizione deve essere personale.

**Come si pratica.** Due sono le esperienze che si vivono: come respirante e come sitter.

Respirante: in spazio protetto e non giudicante, siamo invitati a respirare in modo più profondo e veloce, accompagnati da musica evocativa e body work opzionale, ad accogliere ciò che emerge nel corpo e nelle emozioni, esprimere ed integrarlo.

Sitter: si prende cura dei bisogni del respirante.

**Obiettivi:** il lavoro olotropico permette di accedere più facilmente alle nostre potenzialità di scoperta e trasformazione profonde di sé; sciogliendo i blocchi della nostra respirazione possiamo quindi recuperare energia interiore, chiarezza mentale e serenità per affrontare al meglio le sfide quotidiane della vita, sviluppare una maggiore auto-comprensione, ampliare il proprio senso di identità e autostima, facilitare l'accesso al nucleo originario di tensioni emotive e somatiche.

Portare in superficie "l'ombra" o l'estasi, ha un valore di auto-guarigione, recupero di parti, sblocco di energie, di trasformazione, conoscitivo e di contatto con il proprio centro.

Questo metodo non è una psicoterapia; il viaggio che intraprenderemo potrà essere un'apertura del cuore verso noi stessi e verso il mondo, ed io sarò lieta di accompagnarvi.

**Costi:**

**Costo del seminario intensivo:**

**€ 230 per chi partecipa la prima volta, € 210 per chi prosegue il percorso.**

**Se si viene in coppia è possibile una riduzione di 15 € ad uno dei due. Ugualmente per ogni persona che viene a vostro nome la prima volta**

È possibile partecipare a metà intensivo, cioè ad un seminario normale con una respirazione e un accompagnamento per coloro che abbiano pregressa esperienza di Respirazione Olotropica. In questo caso il costo è di 150 €. Situazioni particolari potranno essere valutate.

Questo costo vorrei che fosse sostenibile per il maggior numero di persone possibili e la mia etica mi indica di fare il possibile. Eventuali difficoltà economiche di persone motivate ma con basso reddito, possono essere valutate per accordi differenti sulla quota del seminario, ma devono essere con anticipo, espressamente richiesti. Si accettano anche offerte da coloro che hanno un alto reddito e vogliono contribuire ad aiutare coloro che sono in difficoltà.

**Pernottamento:** il venerdì sera, anche se per comodità non è consigliato, se si vuole si può tornare a casa; il sabato sera si richiede, per questioni di sicurezza relative al processo olotropico, di dormire presso il luogo che ci ospita o presso una struttura esterna nelle vicinanze.

**Costo del pernottamento, collettivo, nella sala del centro: €15 a notte** a testa, incluso l'utilizzo della cucina e di un bagno con doccia.

Per chi desidera maggiore confort e privacy ci sono B&B nelle vicinanze a partire da €40 circa a notte.

**Pasti:** ci sarà a disposizione una cucina dove si potrà scaldare e conservare le proprie cose per i pranzi a picnic di sabato e domenica in cui non si esce. La cena del sabato sarà in autonomia presso il luogo ospitante oppure ci sono dei locali nei dintorni, dove si può prenotare.

*Posti limitati. Gli intensivi saranno confermati con un numero minimo di iscrizioni, che devono essere completate entro sette giorni prima della data dell'evento.*

Grazie a chi può contribuire nel far conoscere questo evento!

Manuela

Cell/whatsapp 349-3509513 Email: [manuelafurione@hotmail.com](mailto:manuelafurione@hotmail.com)

<https://manuelafurione.wixsite.com/manuela>