



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

**Dal venerdì sera 12 alla domenica 14 luglio 2024  
a Ravizza (AT)**

**Con Manuela Furione**

L'**Holo Sacred Breathwork (HSB)** è un metodo naturale ed esperienziale di auto-esplorazione che mobilita il potenziale spontaneo della psiche e può indurre a un contatto profondo con memorie normalmente non accessibili, anche corporee, a volte bloccate o cristallizzate.

Ideato dallo psichiatra Stanislav Grof e sua moglie Christina è basato sulla ricerca degli stati espansi di coscienza e la Psicologia Transpersonale,

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, espressione creativa e condivisione volontaria dell'esperienza in gruppo);
- la cartografia dell'anima di Stanislav Grof (dimensioni biografiche, perinatali e transpersonali);
- strumenti sciamanici-cherokee 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 la cerimonia 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 -.

**Obiettivi:** il lavoro olotropico permette di accedere più facilmente alle nostre potenzialità di autoguarigione profonde; sciogliendo i blocchi della nostra respirazione possiamo quindi ritrovare

energia e serenità per affrontare al meglio le sfide quotidiane della vita, sviluppare una maggiore autocomprensione, ampliare il proprio senso di identità e autostima, facilitare l'accesso al nucleo originario di problemi emotivi e psicosomatici.

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.

I seminari sono programmati come intensivi, dal venerdì sera alla domenica sera, con quattro sessioni due di respirazione e due di accompagnamento

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.

Il viaggio che intraprenderemo potrà essere un'apertura del cuore verso noi stessi e verso il mondo, e sarò lieta di accompagnarvi!

Manuela

**Chi sono e per maggiori informazioni:**

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

**Contatti:**

cell/whatsapp 349-3509513

Email: [manuelafurione@hotmail.com](mailto:manuelafurione@hotmail.com)