



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

**Dal venerdì sera 24 alla domenica 26 marzo  
a Rorà (TO)**

**Con Manuela Furione**

L'**Holo Sacred Breathwork (HSB)** è una potente forma esperienziale di auto-scoperta che sollecita e incrementa il processo di crescita personale inducendo un possibile contatto con memorie normalmente non accessibili, e energie a volte bloccate o cristallizzate.

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

- la respirazione olotropica (respirazione profonda e veloce, musica evocativa, espressione, lavoro individuale di body work, disegno del mandala e condivisione verbale);
- la cartografia dell'anima di Stanislav Grof (dimensioni biografiche, perinatali e transpersonali);
- strumenti sciamanici-cherokee di Michael Smith e il processo di individuazione junghiano.

La sessione di **respirazione olotropica** viene simbolicamente e ritualmente aperta e chiusa attraverso la cerimonia delle sette direzioni. Si tratta di una 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.

**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.

I seminario è programmato come intensivo, 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 o avere un colloquio telefonico con me.

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:**

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

**Contatti:**

cell/whatsapp 349-3509513

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