

programma

attività teorico pratiche

tecniche respiratorie
e cognitivo comportamentali

attività complementari

yoga e educazione posturale
con professionisti del settore

argomenti

apparato respiratorio
respirazione diaframmatica
prevenzione iperventilazione
gestione stati d'ansia
respirazione durante attività
sportiva

location

I Ricostruttori, cascina S.Vigilio
via Lugasca 34, Lonato

informazioni

su attività, vitto e alloggio
Santo 3776874761
Davide 3473467273
Daniela 3383262002

