

# CONFERENZA SULLE TECNICHE di RESPIRAZIONE quale STRUMENTO di CONCENTRAZIONE e RITROVO del PERSONALE EQUILIBRIO PSICOFISICO



VENERDÌ **29 MARZO** 2019 ore 20,45

**SALA ZARRI** Corso del Guercino, 39

In collaborazione con **SALUS MEDICAL SPA**

RELATORE: **Mike Maric**, Medico, docente all'università di Pavia, campione mondiale di apnea nel 2004, ha approfondito in modo straordinario le tecniche del respiro da cui è nato il libro "la scienza del respiro". Ha partecipato a trasmissioni su radio 24, Rai sport; TG com 24 e altre.



Associazione Onlus  
**dipetto**



## SE SEI PADRONE DEL TUO RESPIRO, SEI PADRONE DEL TUO CORPO, SEI PADRONE DELLA TUA MENTE, SEI PADRONE DELLA TUA VITA

Da secoli le filosofie orientali, dal Giappone all'India, sostengono che una corretta respirazione aiuti a vivere meglio: con esercizi mirati, infatti, possiamo intervenire sull'intero organismo facilitando il lavoro di cuore, intestino, muscoli e nervi.

Sulla rivista Science è apparso uno studio della prestigiosa Stanford University School of Medicine che dimostra la presenza di neuroni a livello del tronco cerebrale che, se sollecitati con corretti esercizi respiratori, intervengono per ridurre gli stati d'ansia fino a riequilibrare le emozioni.

Mike Maric è la persona ideale per intraprendere un viaggio alla scoperta delle potenzialità della corretta respirazione: con la sua esperienza, le sue conoscenze, e con esercizi pratici ci indica come migliorare la qualità della nostra vita in ogni suo aspetto.

**MIKE MARIC** Laureato in Medicina, docente all'Università di Pavia, nel 2004 è campione mondiale di apnea. A seguito della morte di un amico in mare e di una profonda crisi personale abbandona l'attività agonistica per intraprendere un percorso incentrato sul respiro, unendo un approccio scientifico alla sperimentazione. È allenatore e apporta la sua esperienza sul respiro ad atleti di livello internazionale di nuoto, pallanuoto, ginnastica, scherma, karate, ciclismo, tra cui Federica Pellegrini, Filippo Magnini, Igor Cassina, Sara Cardin, e altri. Tiene corsi e seminari rivolti a tutti, dai bambini agli anziani, incentrati su quelle che chiama le 3R: Respirare, Rilassarsi, Ritrovarsi. Collabora con la Fondazione Umberto Veronesi.

**CONFERENZA GRATUITA  
NON SERVE PRENOTAZIONE**  
per info Associazione Dipetto  
SMS o WhatsApp 370 3045798

L'organizzazione declina ogni responsabilità per incidenti di qualsiasi tipo avvenuti prima, durante, e dopo ogni evento