

Programação do Workshop Introdotório de Respiração Holotrópica

20 de outubro - Das 9h as 18h

Rua Cordilheiras, 163, Vila Leopoldina, São Paulo

Cel: (11) 98444-9877

9h: INÍCIO

- 9h – 10h30: Introdução dos participantes, apresentação da técnica e descrição dos níveis de experiências mais comuns em sessões holotrópicas (biográfico, perinatal e transpessoal)
- 10h30 – 11h: Preparação e exercício de relaxamento
- 11h – 12h30: Primeira sessão de respiração
- 12h30 – 13h: Desenho de mandala

13h as 14h15: ALMOÇO

- 14h15 – 14h30: Preparação e exercício de relaxamento
- 14h30 – 16h: Segunda sessão de respiração
- 16h – 16h30: Desenho de mandala
- 16h30 – 18h: Compartilhamento da experiência

18h: FINAL