

# L'Associazione Onda Vitale ASD

**ORGANIZZA UNA SERATA ESPERIENZIALE  
CON LA DR.SSA ANNA RITA IANNETTI**

**IN VIDEOCONFERENZA ZOOM  
MERCOLEDI' 17 MARZO ORE 20,30**



“**La mente è nel corpo.** Emozioni e pensieri regolano inconsapevolmente l'attività automatica di tutti i nostri organi ed apparati creando a volte malattie. Agire sulle emozioni e sui pensieri è difficoltoso mentre modulare volontariamente la respirazione, e quindi la frequenza cardiaca, è solo una questione di allenamento.

**Faremo esperienza della respirazione** lenta diaframmatica che rende possibile modulare queste funzioni integrate ottenendo un benefico cambiamento della nostra reattività naturale”.

Contributo spese per la serata € 16,00

**Per info e iscrizioni 351.5828819**

[www.ondavitale.it](http://www.ondavitale.it)



[info@ondavitale.it](mailto:info@ondavitale.it)

**Conoscere per essere liberi di scegliere**