



# CELEBRA IL TUO RESPIRO

## “Il Giorno del Respiro Globale ”

Il 22 Gennaio è il giorno dedicato  
all'arte del respiro consapevole.

Sei invitato a parteciparne!

Sei invitato a celebrare la potenza del tuo  
respiro in collegamento con il respiro globale!

Noi, della fondazione IBF (International  
Breathwork Foundation) ti invitiamo a fare tutti  
insieme questo semplice esercizio...

Il giorno, **22 Gennaio 2016, alle 12:00**

semplicemente rimane testimone del tuo proprio  
respiro. Fai una pausa, siediti comodamente,  
chiudi gli occhi e focalizza la tua attenzione  
nell'inspirazione ed espirazione.

Cerca di rimanere nel tuo respiro per al meno 15  
minuti, anche a più lungo se lo desideri. Non è  
necessario fare nulla, pensare, parlare o cambiare  
le sensazioni...soltanto ti chiediamo di rimanere  
gentilmente ed amorevolmente connesso al tuo  
respiro..... Senti come il respiro consapevole ti  
porta pace, gioia ed armonia....Senti il  
collegamento del respiro consapevole che viene  
praticato nella sua diversità in tutto il mondo.

Che il nuovo anno sia pieno di pace ed armonia !!  
E' l'augurio da tutti i membri dell'IBF di ogni parte del  
globo.

day

**22/01/2016**

location

**INTORNO AL  
MONDO**

**Contattaci** [www.ibfnetwork.com](http://www.ibfnetwork.com) oppure tramite il IBF National  
Coordinator (NC) del tuo paese. Per trovare il NC segue questi links:  
[ibfnetwork.com](http://ibfnetwork.com) > IBF Members > Member Lists > IBF Roles.