

## Arta Respirației Conștiente

– Tabără de practică intensivă cu Adrian Constantinescu

11-17 septembrie 2023, Lotrioara (Sibiu)

*Vino cu noi în oaza de liniște și aer curat de la Lotrioara pentru a învăța cum să-ți gestionezi corect propria #RESPIRAȚIE, unicul proces fiziologic prin intermediul căruia ai acces la sănătate fizică, stabilitate emoțională și claritate mentală.*

### DE CE SĂ VII ÎN TABĂRĂ ...

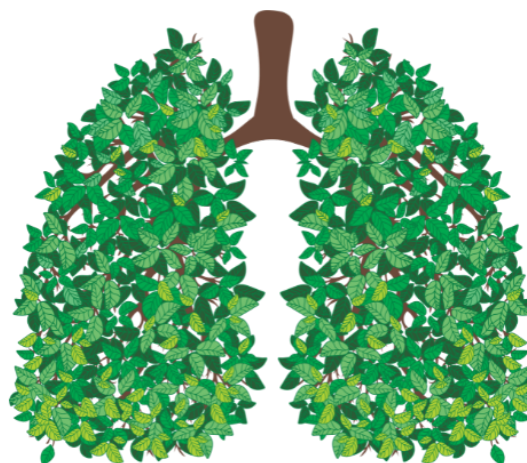
Respirația Conștientă, indiferent de versiunile tradițiilor din care provine, deține un potențial imens în domeniul vindecării și autocunoașterii. Este un paradox faptul că acest proces fiziologic inerent vieții și ușor accesibil fiecăruia dintre noi este încă atât de puțin explorat și folosit în sensul dezvoltării personale. Adesea, căutăm la distanță soluții pentru probleme existențiale, nevăzând ceea ce de la bun început a fost pus sub proprii noștri ochi. A folosi respirația doar pentru supraviețuire este ca și cum am folosi o navetă spațială ca pe o trotinetă. A cunoaște elementele definitorii ale respirației și modul în care putem lucra conștient cu ele în beneficiul propriei sănătăți este esențial.



Pe lângă valoarea tehnicilor în sine și impactul lor la toate nivelurile ființei, a experimenta și a deprinde arta Respirației Conștiente unei tabere intensive are avantaje incontestabile. A condensa informațiile și practicile într-un spațiu și timp dedicat, a avea continuitate, focus și perseverență cu acest tip de practică, atrage procese de transformare interioară marcante.

## 10 BENEFICII ALE RESPIRAȚIEI CONȘTIENTE

Pe parcursul a 10 sesiuni de Respirație Conștientă din cadrul acestei tabere, vei deprinde o gamă variată de tehnici. În consecință, vei experimenta o parte dintre cele mai importante beneficii:



- **Respirație corectă** — Vei deprinde tipare de respirație corectă care te vor susține în toate aspectele vieții (carieră, sănătate, relații, sexualitate sau finanțe etc)
- **Funcționare optimă a aparatului respirator** — Vei crește capacitatea respiratorie și gradul de flexibilitate al mușchilor aparatului respirator
- **Gestionarea bilanțului energetic** — Înveți să gestionezi corect bilanțul tău energetic și să-l menții la un nivel optim
- **Vindecare emoțională** — Vei ști cum să cureți și să te eliberezi de emoții nefolositoare, fie că-ți aparțin ție sau sunt moștenite (teme transpersonale)
- **Claritate mentală & liniște** — Eliminarea gândirii dualiste și conflictuale; creșterea clarității mentale
- **Focus & cunoaștere de sine** — Dezvoltarea puterii de concentrare și de recunoaștere a factorilor de distragere
- **Creativitate & putere personală** — Activarea potențialului creativ și a încrederii în forțele proprii
- **Momentul prezent** — Creșterea capacității de centrare în momentul acum
- **Managementul durerii** — Deprinderea abilității de gestionare a durerii prin tehnici de respirație și imagerie
- **Inimă sănătoasă** — Creșterea nivelului de coerență al inimii

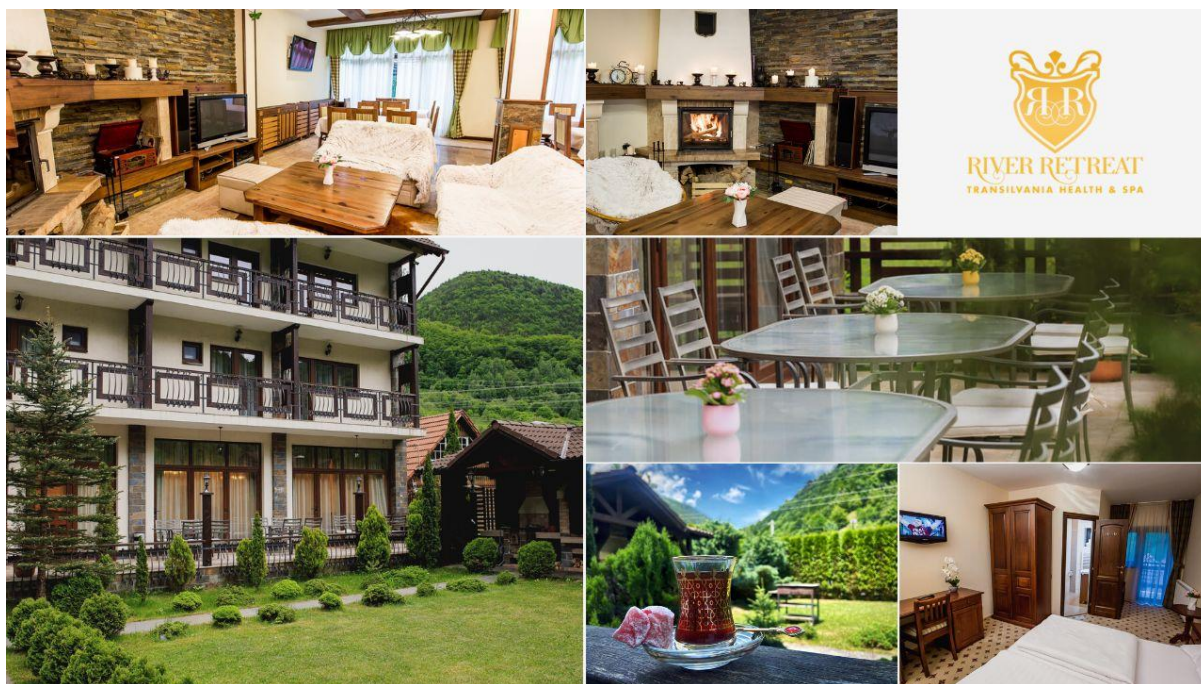
## OFERTĂ & TERMENE DE PLATĂ

**PREȚ PACHET/ persoană /cam. Dublă**                      **1188 LEI**  
**Cursuri (teorie și practică)**                                      **490 EURO**

Prețul pachetului menționat mai sus nu include costul aferent transportului din orașul vostru de reședință până la destinație.

- **PREȚUL INCLUDE** — 6 nopți de cazare, pensiune completă (mic dejun, dejun și cină), cursurile (teorie și practică) + saună, jacuzzi și piscină
- **TRANSPORTUL** — Se face individual. În funcție de componența grupului și orașele de proveniență, puteți fi ajutați să vă alăturați altor participanți, împărțind costurile de deplasare cu aceștia.
- **TERMENE DE PLATĂ** — Plata se va face integral și numerar la fața locului.

## CAZARE & MASĂ



Vom petrece aceste zile la gazdele noastre primitoare de la Hotelul River Retreat Transilvania Health & SPA, unde bucatele sunt delicioase, liniștea este o binecuvântare, iar râul Lotrioara traversează proprietatea și răcorește zilele călduroase. În plus, experiențele

de lucru cu tehnicile Respirației Conștiente vor fi potențate de aerul curat și toate facilitățile de relaxare pe care le avem la dispoziție.

- **CAZARE** — Există posibilitatea de cazare în cameră single, în funcție de disponibilitate. Se discută individual.
- **PENSIUNE** — Pensiune completă (3 mese/ zi). La micul dejun sunt incluse băuturile de tip ceai, cafea, suc. Peste zi băuturile (bere, vin, cafea, etc.) se achită individual.
- **ADRESĂ LOCAȚIE** — Strada Principală, nr 36, Lotrioara, Sibiu
- **DETALII** — <https://riverretreat.ro/>

## ÎNSCRIERI

Înscrierile se pot face până la de 31 august 2023, în limita locurilor disponibile. Pentru detalii privitoare la curs și înscrieri, te rugăm să contactezi:



### **ADRIAN CONSTANTINESCU**

Mobil – +40 733 245 271

Email – [adrian.constantinescu67@yahoo.com](mailto:adrian.constantinescu67@yahoo.com)

#### **Facebook**

<https://www.facebook.com/adrianconstantinescu.terapeut>

#### **Instagram**

<https://www.instagram.com/adrianconstantinescu.ro/>

#### **YouTube**

<https://www.youtube.com/@adrianconstantinescu125>

#### **Website**

<https://www.adrianconstantinescu.ro/>

Câteva dintre cele mai interesante materiale publicate în mediul online care-l au ca invitat sau autor pe Adrian Constantinescu.

<https://www.youtube.com/watch?v=986FtHL-wGo>

<https://www.youtube.com/live/N4oS6PJ--FI?feature=share>

<https://www.facebook.com/reel/856067668787301>