

Respira la tua Salute

Scopri il Metodo Marić (Scienza del Respiro, Gestione dello Stress, Nutrizione e Nutraceutica) per docenti e alunni.



■ Dott. Mike Marić



Mike Marić, laureato in medicina (specialista in ortognatodonzia), docente presso l'Università di Pavia, campione mondiale di apnea nel 2004, autore di diversi libri, tra cui "La Scienza del Respiro", "Il potere antistress del Respiro" e "Se respiro posso". Coach dei grandi campioni dello sport, con i quali lavora per migliorare le prestazioni attraverso il controllo della Respirazione. Fondatore della Medical Breathe University, la prima scuola di approfondimento sulle tematiche della Respirazione e dell'allenamento in apnea, volto al miglioramento della salute fisica, sportiva e della Performance mentale, basata sul Metodo Marić.

■ Dott.ssa Francesca Zamboni

Francesca Zamboni, allieva del dott. Mike Marić, laureata in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche, Farmacista, Docente della Medical Breathe University, Lifestyle & Longevity coach certificata nel Metodo Ongaro. Si propone on line come @farmacistadelrespiro, creando rituali su misura per gestire Ansia e Stress grazie al Potere del Respiro.



4 Appuntamenti Live webinar



www.sofia.istruzione.it

ore 21:00

25/11/2024

Dott.ssa Zamboni

Respirazione “alta, clavicolare, toracica” e respirazione “profonda, diaframmatica, anti-stress”. Respirazione nasale e respirazione buccale. Benefici e tecniche di consapevolezza.

16/12/2024

Dott.ssa Zamboni

L'ultimo incontro sarà focalizzato sulla Nutrizione, per un benessere a 360° in classe e nella vita.



18/11/2024

Dott. Marić

Introduzione e primi elementi, con riferimento alla sua esperienza di vita, in qualità di apneista, medico, autore e docente.



02/12/2024

Dott.ssa Zamboni

Esercizi e micro-pratiche da utilizzare nella vita quotidiana per la gestione delle transizioni, del recupero, dell'insonnia, delle paure, dello stress e delle ansie di docenti, alunni e genitori.

