



**Yoga e difficoltà respiratorie:
come migliorare la consapevolezza della respirazione.
Incontri gratuiti con l'insegnante yoga qualificato Antonio Manzionna**

L'Associazione offre incontri gratuiti in presenza con l'insegnante yoga qualificato Antonio Manzionna per i pazienti di Roma interessati a sperimentare elementari pratiche di Yoga finalizzate al rilassamento ed al miglioramento della respirazione, adattate alle difficoltà respiratorie individuali. Gli incontri si tengono in presenza (in uno spazio aperto) e sono mirati a provare a mettere in pratica alcuni semplici esercizi di Yoga e Pranayama. Coloro che fossero interessati possono contattare via mail l'insegnante antonio_manzionna@libero.it o l'Associazione infopazientibpco@gmail.com per avere un primo colloquio e concordare la possibilità di alcuni incontri gratuiti.



L'insegnante Antonio Manzionna:

Pratico Yoga da oltre 25 anni, ho conseguito adeguate qualifiche per l'insegnamento ed ho recentemente iniziato ad impartire lezioni per il piacere di condividere la mia esperienza seguendo il mantra del mio amatissimo maestro indiano Dr. Ananda Balayogi Bhavanani: "*sharing is caring*". Sento di poter mettere a disposizione la mia esperienza per i pazienti che fossero interessati a provare a migliorare la propria consapevolezza della respirazione attraverso lo Yoga e il Pranayama.