

LE RADICI DEL PROGETTO;

Perché abbiamo creato questo corso?

Perché dopo oltre vent'anni di pratica, ricerca e risultati straordinari, sentivamo che era arrivato il momento di condividere queste tecniche che abbiamo visto cambiare in meglio la nostra vita.

Il respiro ci ha guidati, guariti, ispirati e ha aiutato tante persone. Ci ha mostrato che dentro ognuno di noi esiste una forza semplice e potente, capace di trasformare la vita.

Come abbiamo lavorato?

Siamo partiti da ciò che conoscevano profondamente: la scienza dello yoga e l'esperienza diretta sul tappetino, nel corpo, nel cuore.

Abbiamo studiato la fisiologia respiratoria con rigore scientifico e ci siamo lasciati toccare dalle tradizioni contemplative, spirituali.

Abbiamo testato le tecniche di respiro degli autori moderni più autorevoli ed efficaci.

Abbiamo integrato:

- le tecniche yogiche di Pranayama
- la mindfulness e la meditazione
- le moderne ricerche neuroscientifiche
- i metodi per la gestione dello stress, delle emozioni e del trauma
- l'esplorazione degli stati di coscienza e della presenza profonda

UN METODO UNICO

Il nostro approccio è unico perché porta il respiro in tutti gli ambiti della vita umana.

Non lo consideriamo solo una tecnica, ma un ponte tra corpo, mente e spirito.

Abbiamo creato un percorso che ti accompagna a:

- gestire l'ansia e ritrovare calma
- regolare le emozioni e i pensieri ricorrenti
- recuperare energia e vitalità
- migliorare la qualità del sonno e della concentrazione
- aprirti a una dimensione interiore più silenziosa e profonda
- scoprire il respiro come strumento di conoscenza, guarigione e ispirazione

Questo corso è rivolto a chi cerca una via concreta per ritrovare centratura, chiarezza e benessere.

A chi vuole conoscersi meglio e sviluppare strumenti per affrontare la vita con maggiore consapevolezza.

A chi lavora nel campo dell'educazione, della cura, della relazione d'aiuto.

A chi ha una pratica spirituale e vuole approfondirla attraverso il respiro.

MODULO 01

FISIOLOGIA DELLA RESPIRAZIONE

- le variabili della respirazione
- parte teorica; i gas, il naso e l'olfatto
- come sbloccare il naso
- esercizi e pratiche preliminari
- test di valutazione BOLT

FUNZIONE DELLA RESPIRAZIONE

- respirazione cellulare
- il percorso dell'aria
- approfondimento anatomico: il polmone
- circolazione sistemica
- cos'è la meccanica respiratoria
- i centri del respiro (ponte e bulbo)
- i regolatori della respirazione

MIGLIORARE I PARAMETRI OSSIGENO/CO₂

- Esercizi preliminari

SBLOCCO DELLA MUSCOLATURA RESPIRATORIA

- i muscoli respiratori
- esercizi e tecniche di sblocco
- esercizi utilizzati dagli apneisti
- sequenze di Qi gong

GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LA RESPIRAZIONE

- gli effetti dello stress nel corpo
- omeostasi ed eustress
- attivazione del sistema rest and digest
- tecniche di controllo della CO₂
- esercizi di lotta e sbilanciamento

TEORIA POLIVAGALE

- neurocezione e gerarchia autonoma
- attivazione del sistema vagale

RESPIRAZIONE CIRCOLARE

- respirazione e vissuti emozionali
- tecniche specifiche

RESPIRAZIONE PER LA COERENZA CARDIACA

- lo stato di coerenza cardiaca
- tecniche specifiche

PSICOSOMATICA

- espressione dell'emotività attraverso il corpo
- importanza del ritmo (iperattivo, ipoattivo e appropriato)
- esercizi di inspirazione, espirazione, apnea polmoni pieni e vuoti
- importanza della respirazione consapevole

GESTIONE DELLE EMOZIONI

- respirazione ed emozioni
- protocollo Wim Hof di base
- tecniche di pranayama

MODULO 02

SBLOCCO DELLA MUSCOLATURA RESPIRATORIA

- i muscoli respiratori
- esercizi e tecniche di sblocco
- esercizi utilizzati dagli apneisti
- sequenze di Qi gong

GESTIONE DELL'INFIAMMAZIONE

- infiammazione cronica sistemica di basso grado
- importanza delle iperventilazioni
- tecniche di purificazione
- tecnica tibetana del tummo

LA RESPIRAZIONE PER AUMENTARE L'ENERGIA

- la respirazione ridotta
- la respirazione silenziosa

IL TAPPING EMOZIONALE

La tecnica per favorire il sonno: dalle tecniche di training autogeno allo Yoga Nidra alle antiche tecniche chiamate Shavayatra

L'ALLENAMENTO SPORTIVO

- il respiro con il controllo del core (accenni al Metodo McGill)

DATE DEL CORSO;

- **MODULO 1** (24/01/26 — 07/02/26 — 21/02/26)
- **MODULO 2** (21/03/26 — 18/04/26 — 09/05/26)
- **MODULO 3** (23/05/26 — 06/06/26 — 20/06/26)

Il programma può subire leggere variazioni a seconda della risposta del gruppo e se altri argomenti verranno inseriti in corso d'opera.

MODULO 03

SBLOCCO DELLA MUSCOLATURA RESPIRATORIA

- i muscoli respiratori
- esercizi e tecniche di sblocco
- esercizi utilizzati dagli apneisti
- sequenze di Qi gong

- la respirazione e la concentrazione
- la respirazione Mantrica
- la respirazione Taoista e i suoi movimenti (la respirazione inversa, la piccola circolazione celeste, la grande circolazione celeste, ritrovare l'energia dei reni)
- la meditazione camminata
- le camminate per il raggiungimento degli obiettivi
- la respirazione di coppia per sintonizzarsi con l'altro
- le respirazioni del Sufismo
- la respirazione sciamanica
- il Canto del cuore
- la purificazione degli elementi



CLAUDIO CEDOLIN GANAPATI

Conosciuto anche con il nome spirituale di “Ganapati”, è una figura di riferimento nel panorama italiano dello Yoga e della formazione olistica. Laureato in Giurisprudenza, ha scelto di dedicare la propria vita alla pratica, allo studio e alla trasmissione delle discipline contemplative, corporee e respiratorie, integrando conoscenze scientifiche e tradizioni millenarie.

È “Ministro” della tradizione del Kriya Yoga, ordinato da Roy Eugene Davis, discepolo diretto di Paramahansa Yogananda, e “Yogacharya” riconosciuto dalla National Yoga Association of India. Ha ottenuto il massimo riconoscimento internazionale come Master Yoga Teacher, ed è Maestro Formatore Esperto CSEN.

Claudio ha approfondito la scienza del respiro (Pranayama) per oltre trent’anni, formandosi in India e in Occidente, e ricevendo autorizzazione all’insegnamento del metodo Fullbreathing® dalla pioniera dell’apnea Anna Seddone (Apnea Academy – Umberto Pellizzari). È considerato uno dei massimi esperti italiani di ginnastica respiratoria e Pranayama, con un approccio integrato che unisce neuroscienze, psicologia, yoga e tecniche di consapevolezza.

Ha conseguito un Master in Meditazione e Neuroscienze con il massimo dei voti e si è formato in Musicoterapia, Nada Yoga, tecniche craniosacrali, riflessologia, mindfulness e induzione ipnotica.

Fondatore e direttore dello Studium Yoga di Mestre, direttore artistico del Bibione Olistic Festival unisce chiarezza, profondità e presenza in ogni sua proposta formativa, rendendo accessibili anche i concetti più sottili con precisione, empatia e autorevolezza.

Claudio sarà affiancato da un team di insegnanti collaboratori;

Arianna Ceroni, Giorgia Toson, Michela Coceancigh, oltre a docenti esterni specializzati in alcune materie specifiche, garantendo così un supporto professionale costante lungo tutto il percorso.



MODALITÀ E STRUTTURA DEL CORSO

Il corso ha durata di 80 ore.

Il percorso è composto da 9 giornate da 3 moduli indipendenti, frequentabili anche singolarmente.

Puoi scegliere di partecipare ad un solo modulo, a due, oppure al percorso completo.

Solo completando tutti e tre i moduli otterrai il diploma finale in Breathwork Facilitator.

Il corso si terrà sia in presenza che online, per garantirti la massima flessibilità e permetterti di scegliere la modalità più adatta al tuo stile di vita e alle tue esigenze.



DIPLOMA

Al termine dei tre moduli, otterrai il diploma di Breathwork Facilitator.

Il facilitatore di breathwork, noto anche come istruttore o insegnante di respirazione, è un professionista formato che guida le persone attraverso varie tecniche ed esercizi di respirazione per ottenere risultati trasformativi, come la riduzione dello stress e un maggiore benessere.

Il diploma sarà riconosciuto da:



COSTO DEL CORSO

IN PRESENZA

- 1 modulo; 300 €
- 3 moduli; 800 €
- con **sconto Bibione Olistic festival; 720 €***

*valido solo per l'acquisto dei 3 moduli entro il 01/06/2025

Fai un bonifico di 200 € con oggetto: caparra corso respiro (in presenza o online)
con il Codice: bibione25 per assicurarti il prezzo scontato!

ONLINE

- 1 modulo; 230 €
- 3 moduli; 600 €
- con **sconto Bibione Olistic festival; 520 €***

*valido solo per l'acquisto dei 3 moduli entro il 01/06/2025

Fai un bonifico di 200 € con oggetto: caparra corso respiro (in presenza o online)
con il Codice: bibione25 per assicurarti il prezzo scontato!

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

È possibile pagare in un'unica soluzione o tramite rateizzazioni.



HAI DOMANDE O DUBBI?

Siamo a tua disposizione per qualsiasi informazione aggiuntiva o per chiarire ogni tuo dubbio!

Claudio +39 347 05 64 778

IBAN CEDOLIN CLAUDIO: IT35G0200802003000100507253

respirochecura@gmail.com