

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.

ARGOMENTI DEL CORSO

MODULO 01

24/01/2026

INTRODUZIONE AL CORSO

FISIOLOGIA DELLA RESPIRAZIONE

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

METODO BUTEYKO

- respira meno, vivi meglio

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

07/02/2026

MIGLIORARE I PARAMETRI OSSIGENO/CO2

- test di valutazione BOLT
- esercizi e tecniche di sblocco della muscolatura respiratoria
- sequenze di Qi gong e taoiste

METODO OXYGEN ADVANTAGE

- malattie croniche e vecchiaia

21/02/2026

- test di valutazione BOLT
- esercizi e tecniche di sblocco della muscolatura respiratoria

GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LA RESPIRAZIONE

- gli effetti dello stress nel corpo
- omeostasi ed eustress
- attivazione del sistema rest and digest

TAPPING EMOZIONALE

- teoria e sequenza di tapping con Giorgia Toson

TEORIA POLIVAGALE

- neurocezione e gerarchia autonómica
- attivazione del sistema vagale
- esercizi e pratica sul sistema vagale

MODULO 02

21/03/2026

RESPIRAZIONE INIZIATIVA

- lezione con insegnanti esterni: Maria Squillace e Mauro Scanferla

18/04/2026

- test di valutazione BOLT
- esercizi e tecniche di sblocco della muscolatura respiratoria

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

RESPIRAZIONE CIRCOLARE

- respirazione e vissuti emozionali

REBIRTHING

- metodo e pratica con Michela Coceancigh

Sabato 09/05/2026

RESPIRAZIONE PER LA COERENZA CARDIACA

- lo stato di coerenza cardiaca
- tecniche specifiche

GESTIONE DELL'INFIAMMAZIONE

- infiammazione cronica sistemica di basso grado
- importanza delle iperventilazioni

TECNICA TIBETANA DEL TUMMO

- sviluppare calore interno
- esercizi fisici e tecnica
- meditazione del Tummo

LA RESPIRAZIONE TAOISTA

- la piccola circolazione celeste, la grande circolazione celeste, ritrovare l'energia dei reni
- la respirazione inversa
- la respirazione embrionale

MODULO 03

Sabato 23/05/2026

METODO WIM HOF

- lezione con Denilson Zanotto istruttore avanzato

Sabato 06/06/2026

— RILASSAMENTO PROFONDO, SONNO E SHAVAYATRA (antica tecnica indiana)

- respirazione per l'allenamento in altitudine
- bhuta shuddi la purificazione degli elementi
- le camminate per il raggiungimento degli obiettivi

Sabato 26/06/2026

- **LA TERAPIA DEL SOFFIO**
- **LA MEDITAZIONE CAMMINATA**
- la respirazione e la concentrazione
- la respirazione Mantrica
- le respirazioni del Sufismo
- **IL CANTO DEL CUORE**

GIORNATE ESPERIENZIALI FACOLTATIVE:

Abbiamo organizzato due giornate per poter vivere l'esperienza delle pratiche apprese. Questi due eventi eccezionali non sono inclusi nel prezzo del corso.

Domenica 22/03/2026 CAPANNA SUDATORIA presso Firewalk Italia, Revine lago (TV)

Domenica 24/05/2026 BAGNO NEL GHIACCIO Conegliano (TV)



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, induzione ipnotica e Mental Coach. 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; Giorgia Toson, Michela Coceancigh e docenti esterni come: Denilson Zanotto, Maria Squillace e Mauro Scanferla 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. **TUTTAVIA LA MODALITÀ IN PRESENZA È ALTAMENTE CONSIGLIATA PER UN'ESPERIENZA TOTALMENTE IMMERSIVA.**



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 €

EARLY BIRD: 3 moduli a 750 € se ti iscrivi entro il 31/10/2025

ONLINE

- 1 modulo; 230 €
- 3 moduli; 600 €

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

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

L'iscrizione al corso si perfezionerà con il versamento di una caparra di 300 € e di un'email di conferma all'indirizzo respirochecura@gmail.com



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)

Le date potranno subire leggere variazioni ed il programma pure a seconda della risposta del gruppo e se altri argomenti verranno inseriti in corso d'opera.



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