

IL GRANDE LIBRO DEL RESPIRO

Il testo definitivo sulla respirazione: quasi trent'anni di esperienza condensati in un libro rivolto a neofiti e praticanti esperti

a cura della **Redazione**

Max Damoli è da molto tempo un'autorità in materia di **tecniche di respirazione**: lo testimoniano decine di migliaia di allievi e una scuola, che è ormai un punto di riferimento per la crescita personale.

Il **grande libro del respiro** è il manuale che racchiude tutti gli insegnamenti, che **Max Damoli** ha elaborato e messo a punto in trent'anni di attività.

In esso i lettori non troveranno tecniche o esercizi, perché è convinzione dell'autore che non si possa imparare a respirare correttamente leggendo un libro. In queste pagine il sapere sviluppato dall'autore si dipana come un raccon-

348 pagine
Edizioni L'Età dell'Acquario



to, nel quale i neofiti potranno trovare le risposte che cercano e i praticanti di livello avanzato avranno modo di consolidare alcuni concetti chiave. Oltre a ciò, nella Sezione dedicata ai **Campi Applicativi**, l'autore ha raccolto le esperienze più diverse dei suoi allievi e nel capitolo sull'**Asmomanzia** mostra come un istruttore esperto riesca a conoscere le abitudini e lo stile di vita di chi ha di fronte semplicemente analizzando il suo respiro. ■

L'AUTORE

Max Damoli, laureato in Psicologia, ha conseguito un master in Ipnosi Ericksoniana e in PNL. È istruttore di Pirobazzia, teacher's trainer delle tecniche di Louise Hay, counsellor della Peiffer Foundation for Positive Thinking e membro dell'International Positive Psychology Association (IPPA). Fondatore della Scuola di Respiro SKILLS, ha formato più di cento facilitatori e aiutato decine di migliaia di persone, ricavando sempre grande soddisfazione dai risultati che i suoi allievi hanno ottenuto.