

Termini e Condizioni

Il Codice del Respiro

1. Premessa

Il presente documento regola la partecipazione al corso *Il Codice del Respiro*, un percorso di respirazione consapevole (*breathwork*) ideato e condotto da Chiara Croce e dal suo team.

La lettura integrale di questa pagina è **obbligatoria** prima di accedere al corso, al fine di garantire un'esperienza sicura, consapevole e in linea con il proprio stato di salute.

2. Finalità del corso

Il Codice del Respiro propone pratiche di respirazione intenzionale e guidata con obiettivi di rilassamento, consapevolezza e crescita personale.

Le tecniche presentate possono generare cambiamenti significativi sul piano fisico, emotivo ed energetico. Non si tratta di un trattamento medico o psicoterapeutico, ma di strumenti di benessere rivolti a persone in buono stato di salute.

3. Dichiarazione di consapevolezza e responsabilità

Partecipando al corso, dichiaro di essere stato/a informato/a che le pratiche proposte possono comportare reazioni intense, come variazioni del ritmo respiratorio, modifiche temporanee della percezione, rilascio emotivo e attivazione energetica.

Dichiaro inoltre che:

- Ho letto e compreso le controindicazioni riportate di seguito e **non presento alcuna delle condizioni elencate**.
- In caso di dubbio, ho consultato preventivamente il mio medico curante o un professionista sanitario qualificato.
- Mi assumo la piena responsabilità per il mio benessere fisico, mentale ed emotivo durante e dopo la partecipazione.
- Sollevo l'organizzatore, i formatori e il team del corso da ogni responsabilità legale, civile o medica derivante dalla mia partecipazione.

4. Modalità di fruizione

- Le pratiche vanno eseguite in un luogo sicuro, tranquillo e privo di distrazioni.
- È consigliato praticare a stomaco non pieno e, per le sessioni più intense, assicurarsi di avere a disposizione un tappetino o una superficie comoda.

- Durante la pratica, è necessario ascoltare il proprio corpo e interrompere immediatamente in caso di malessere o sintomi anomali.

5. Controindicazioni

Avvertenza importante

Le pratiche proposte in questo corso non sono in alcun modo da intendersi come trattamento medico, psicologico o psicoterapeutico. Non sostituiscono diagnosi, cure o percorsi terapeutici professionali. Si tratta di pratiche di rilassamento, consapevolezza e crescita personale rivolte a persone in buono stato di salute fisica e mentale. Se stai seguendo una terapia medica o psicologica, è tua responsabilità confrontarti con il tuo medico o terapeuta prima di iniziare. Le pratiche proposte in questo corso possono avere un impatto intenso sul piano fisico, emotivo ed energetico. Non sono adatte a persone con determinate condizioni di salute, tra cui, ma non solo: ipertensione arteriosa, angina pectoris, insufficienza cardiaca, aritmie, glaucoma, distacco della retina, epilessia o crisi convulsive, attacchi di panico frequenti, stati d'ansia acuta, disturbo bipolare, schizofrenia, BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva), gravidanza, interventi chirurgici recenti, patologie gastriche acute, ernie addominali, ictus o TIA pregressi, uso di farmaci psicoattivi, stati dissociativi o traumi non elaborati, e qualsiasi condizione che possa compromettere la respirazione o la stabilità emotiva.

Se soffri di una di queste condizioni, o hai dubbi sul tuo stato di salute, è fondamentale che tu consulti il tuo medico prima di praticare, per sapere se puoi farlo in sicurezza. In ogni caso, se durante le respirazioni dovessi sperimentare un malessere acuto, estremo disagio fisico o emotivo, difficoltà respiratorie o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompi immediatamente la pratica e, se necessario, rivolgiti al tuo medico di fiducia.

Chiara Croce e il suo team declinano ogni responsabilità in caso di conseguenze derivanti dal mancato rispetto di queste indicazioni. Partecipando al corso, accetti di essere pienamente responsabile della tua esperienza e del tuo benessere fisico, mentale ed emotivo.

6. Accettazione

Con l'iscrizione al corso, confermi di aver letto, compreso e accettato integralmente i presenti Termini e Condizioni e dichiarare di rispettare le indicazioni di sicurezza fornite.