

Meditazione guidata: vivere in ogni respiro

In questa meditazione guidata impareremo insieme a trattare il respiro con un'accezione e un peso che non siamo soliti attribuire alla semplice aria che entra e che esce in noi. Impareremo a vivere in ogni respiro.

Questo episodio fa parte del podcast per meditare "[Consapevole in pratica](#)" disponibile su diverse piattaforme per podcast come [Spotify](#), [Apple podcast](#), [Google Podcasts](#) e [Youtube](#).