

RCT MASTER

*Un percorso di **crescita** e
cura attraverso il **respiro***



Il Dr Gianluigi Giacconi

direttore didattico del Master R.C.T

Psicologo abilitato

Naturopata

Formatore aziendale

Formatore sportivo

Esperto di Empowerment



La nostra mission



Offrire una **formazione unica** in respirazione consapevole e terapeutica, rivolta a **professionisti** delle relazioni umane



Potenziare il **benessere psicofisico**



Migliorare la **gestione emotiva**



Generando **cambiamenti positivi e duraturi** nelle persone e nelle loro relazioni

*Un progetto integrato
per la promozione della
positività individuale*



Respirazione Consapevole e Terapeutica per professionisti della salute

percorso formativo di specializzazione
per **professionisti del settore sanitario**

Psicologi

Farmacisti

Infermieri

Fisioterapisti

Operatori Sociali e Sportivi

e tanti altri



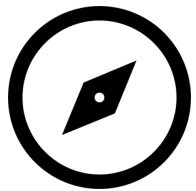
RCT MASTER

- **8 weekend in presenza**
- **2 weekend online**
- **Seduta privata** con il Dr. Giacconi
- **Supervisione online** per discutere casi pratici.
- **Corso online “Lezioni di respiro LDR”** con materiali pratici e teorici per allenare la respirazione consapevole.
- **Due testi base del Dr. Giacconi** sulla respirazione consapevole, disponibili in formato cartaceo e digitale.
- **Esame finale** per l'accreditamento **ECM** e il rilascio dell'attestato di partecipazione.

Il **Master** offre sconti del **60%** per rifrequentare le lezioni nelle edizioni future e un sconto del **40%** sul seminario **S.U.N** per il miglioramento delle competenze relazionali e comunicative.



Immersi nel Verde: RCT MASTER Centro GEM



Via Canova 13, 33010.
Feletto Umberto (UD)



Il Metodo RCT®

- **Analisi personalizzata:** ogni percorso parte dall'osservazione delle **abitudini respiratorie individuali** per creare una **strategia su misura**.
- **Effetti su corpo e mente:** **riduce ansia e stress**, promuove il rilassamento profondo e **potenzia organi e muscoli**.
- **Autorigenerazione:** attiva risorse interne di **rinnovamento e crescita**, liberando corpo e mente da stress e condizionamenti.
- **Tecniche di respirazione innovative:** integra respirazione ritmica e circolare, posture, suoni e aromi, collocandosi tra le tecniche più avanzate di **mindfulness**.
- **Versatilità:** efficace per ansia, **depressione, sport**, scuola e **azienda**, migliorando **salute** e autoconoscenza.



LA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE E TERAPEUTICA

COSCIENZA

CORPO

ISTINTO

INTELLETTO

EMOZIONI



PRESENTAZIONE del Nostro Team



Dott.ssa Ilaria Forte

Medico di medicina Naturale ed Integrata.

Pratica da più di trent'anni, in ambito clinico le tecniche RCT.

Insegnante scuola CNI.



Dott.ssa Cristina Capocasale

Naturopata

Insegnante Scuola C.N.I.

Diplomata al IV anno della
scuola C.N.I



Dott.ssa Katia Ugolini

Esperta in antiche pratiche energetiche della Tradizione dell'Antico Egitto legate alla respirazione consapevole.

Insegnante scuola C.N.I.



Dott.ssa Maria Luisa Castelletti

Insegnante della scuola CNI.

Biologa

Esperta conoscitrice di essenze
oli essenziali e aromaterapia.
Da abbinare alle tecniche RCT.



Chiara Gregoris

Counselor naturopatica integrativa

Diplomata al IV anno presso la scuola C.N.I

Insegnante della Scuola C.N.I

Esperienza nel campo del supporto alla gravidanza e al parto.



Dott.ssa Cristina Scelzo

Psicologa

Diplomata presso la scuola C.N.I

Autrice del libro
«Il diario del respiro»
Ed. Mondadori



Dott.ssa Fabrizia Iervese

Sociologa

Counselor professionale

Formatrice aziendale



Dott. Davide Giacconi

Psicologo/psicologo dello sport
(I.F)

Ricercatore presso Sigmund
Freud University, Milano

Diplomato quarto anno scuola
C.N.I.



Dott.ssa Ludovica Graberi

Social Media Manager:

APU

R.C.T Master

Arteni

McDonalds: Udine, Villesse,
Monfalcone

Villa Caiselli

Pophouse Gallery



Dott. Federico Pascolutti

Consulente di Online Marketing

Formatore Aziendale

Sviluppatore Web

Grafico

Docente



Ora tocca a Te!

TEST RESPIRATORIO



Rimani con Noi: Il Prossimo Respiro Potrebbe Cambiare Tutto!



Rct.master



Rct Master



www.aspeera.it/master-rct/



Il Primo Passo È Tuo: Contattaci per un Colloquio Conoscitivo!

**Scrivici via Email:
rctmasterespiro@gmail.com**



Lo dice la Scienza



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Complementary Therapies in Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ctim

Slow breathing for reducing stress: The effect of extending exhale[☆]

Gurjeet Birdee^{a,*}, Katrina Nelson^a, Ken Wallston^{b,1}, Hui Nian^c, Andre Diedrich^{d,e,f,g}, Sachin Paranjape^{d,e,f}, Robert Abraham^h, Alfredo Gamboa^{d,e,f}

Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety

Ravinder Jerath¹  · Molly W. Crawford¹ · Vernon A. Barnes² · Kyler Harden¹

Research Article

The influence of breathing techniques on physical sport performance: a systematic review and meta-analysis

Sylvain Laborde  , Nina Zammit, Maša Iskra, Emma Mosley, Uirassu Borges, Mark S. Allen  & ...show all

Received 21 Jan 2022, Accepted 18 Oct 2022, Published online: 27 Nov 2022

