

sabato 31 gennaio 2026 - ore 8.30-19.30

Seminario di Respirazione Olotropica

Philo – Pratiche filosofiche
via Piranesi 12, Milano

con Dario Jucker e Francesca Lago



OLOTROPICA
Uno sguardo sull'immenso

LA RESPIRAZIONE OLOTROPICA

Ampliare la possibilità di esperienza di sé e del mondo, aprire uno sguardo sull'immenso e sull'altrove, praticare la cura di sé, questi sono i principi che animano la Respirazione Olotropica.

È una pratica messa a punto dallo psichiatra cecoslovacco Stan Grof e da sua moglie Christina per l'accesso agli stati ampliati di coscienza attraverso il respiro e la musica.

Il dispositivo, la cui etimologia deriva dalle parole greche "olos" e "trepein" - muoversi verso l'interesse - è il punto di arrivo raggiunto tramite una sperimentazione decennale avviata negli anni '70 ad Esalen (California), luogo in cui confluirono ricercatori da tutto il mondo, tra i quali F. Pearls, G. Bateson, A. Lowen, T. Leary e J. Campbell.

I pilastri fondanti di questa pratica - il respiro, la musica, l'esperienza svolta in gruppo e la possibilità di lavoro sul corpo - sono i medesimi sui quali le tradizioni millenarie si sono poggiate per accedere agli stati ampliati di coscienza. In questi stati è attivato il guaritore interno, una potenza sanante presente in ciascuno di noi e che funge da guida all'esperienza.

Il workshop di una giornata è ideale sia per chi è interessato a fare una prima esperienza della respirazione olotropica, sia per chi desidera approfondire un percorso già avviato.

PROGRAMMA

ore 8.30 Accoglienza
ore 9.00 Cerchio di apertura
ore 10.30 Prima sessione di respirazione
ore 13.30 Pranzo
ore 15.00 Seconda sessione di respirazione
ore 19.00 Spazio di condivisione e chiusura

PER ISCRIVERSI

Le iscrizioni si effettuano tramite il sito di Philo nella pagina web dedicata all'evento:
https://www.scuolaphilo.it/evento-philo/olotropica_202511171820/

Il costo per il workshop è di 130€, la quota comprende l'uso della sala e dei materiali e i coffee break.

I posti sono limitati (minimo 6 massimo 18).

Per informazioni: olotropicahb@gmail.com

COSA PORTARE

Pranzo
Mascherina per coprire gli occhi
Indumenti comodi, un paio di ciabatte e calze antiscivolo
Borraccia per l'acqua

COME ARRIVARE

Con i mezzi pubblici: Passante Ferroviario S1, S2, S5 Fermata Porta Vittoria oppure Tram 27 da Piazza Fontana (Duomo).

In macchina: uscita tangenziale Viale Forlanini.

I CONDUTTORI

Dario Jucker

Avvocato specializzato in proprietà intellettuale e artista. Analista biografico a orientamento filosofico. Si è formato come facilitatore in Esperienze di soglia e Respiro Integrato con Piero Coppo. In training per la certificazione in Respirazione Olotropica presso il Grof Transpersonal Training.

Francesca Lago

Laureata in Scienze Politiche con indirizzo sociologico. Insegnante di musica secondo il metodo Montessori e diplomata in Musicoterapia presso il CMT di Milano. Certificata come facilitatrice di Respirazione Olotropica presso il Grof Transpersonal Training.

INCONTRO INTRODUTTIVO

Mercoledì 28 gennaio, in orario 20.45-21.45, si terrà per gli iscritti un incontro online di introduzione alla pratica della Respirazione Olotropica.

Per chi è nuovo all'esperienza la partecipazione all'incontro è necessaria per poter accedere al seminario.

