

**IL SILENZIO
DEI PASSI**
barefoot
& hot mind academy



L'Arte del Respiro

Il respiro è come un'onda,
seguiilo e fluisci con la vita.

Trichiana (BL),
11 e 12 Ottobre 2025

Metodo
HOT mind



CAMMINI
dell'Anima

Andrea Bianchi e il Metodo HOT mind

Dal 2016 conduce workshop di camminata scalza un po' ovunque, dalle Dolomiti alla Via Francigena, ed è **il punto di riferimento del barefoot hiking in Italia**.

Nel 2017 ha fondato «Il silenzio dei passi», la prima scuola italiana di barefoot hiking, che propone il cammino a piedi nudi come una pratica di benessere psicofisico accessibile a tutti, per riconnettersi alle energie della Terra ma anche per imparare a diventare interiormente leggeri e silenziosi.

Studio e praticante di **Yoga** da oltre trent'anni, si è specializzato nelle pratiche di **Benessere in Natura, associate in particolare al respiro**, approfondendone le basi scientifiche e la loro applicazione nello sport, nel mondo aziendale e nel settore sociale. Questa esperienza l'ha portato a sviluppare il **Metodo HOT mind®**, per lo sviluppo del benessere psicofisico mediante attività in natura.

È fondatore ed editore del magazine online **Mountainblog**, uno dei più seguiti siti web sul mondo della montagna e degli sport outdoor.

Nel 2019 è stato tra gli speaker della prima edizione della **TEDx Conference di Mestre**.

Il suo ultimo libro è **Cold Therapy**, di cui è appena uscita la seconda edizione italiana per Vallardi, e nel 2021 l'edizione in **lingua tedesca**. Precedentemente ha pubblicato tre libri sulla filosofia e i benefici del camminare a piedi nudi in Natura: **Con la Terra sotto i piedi** (2018) per Mondadori, **A piedi nudi** (2017) e **Il silenzio dei passi** (2016) entrambi per Ediciclo.

Programma

Primo appuntamento con l'Arte del Respiro a Trichiana. Il workshop si focalizza sulle tecniche di Respiro consapevole secondo il **Metodo HOT mind** per il benessere psicofisico, un metodo che integra le Tradizioni dello **Yoga** (Pranayama) e del **Sufismo**.

I posti sono limitati per consentire un'esperienza qualitativa di apprendimento, sia a chi si avvicina per la prima volta a queste pratiche, sia a chi ne ha già una conoscenza pratica e desidera approfondirla.

Le pratiche che verranno trattate:

- ✓ Le basi del Respiro consapevole.
- ✓ Gli elementi costitutivi di una sessione di Respiro.
- ✓ La Respirazione sottile.
- ✓ La purificazione energetica.
- ✓ La trattenuta del Respiro.

Elementi teorici e di fisiologia del respiro integreranno le pratiche.

Sabato 11 Ottobre:

ore 10.00 - 13.30 workshop

ore 18.00 presentazione del libro Cold Therapy di Andrea Bianchi

Domenica 12 Ottobre, ore 9.30 - 13.00

Quote di iscrizione:

50 € per la giornata singola (Sabato o Domenica) - (30 € per gli iscritti al Corso di formazione Master HOT mind);

60 € per entrambe le giornate (Sabato e Domenica) - (45 € per gli iscritti al Corso di formazione Master HOT mind).