



Ritrovarsi nel respiro del mare

di Patrizia Lupi

Un viaggio profondo tra apnea, consapevolezza e natura, dove il mare dell'Elba diventa casa e il respiro, ritorno. All'Elba, dove il silenzio del mare incontra la voce antica del vento, Michele Bovo ha costruito un rifugio dell'anima. Sulla spiaggia di Remaiolo, nella Tenuta delle Ripalte, non si tengono semplici corsi di apnea. Si custodiscono esperienze che restituiscono l'essenza, si insegna a sentire di nuovo.

Con il metodo Of Breath and Mind, Michele unisce respirazione e yoga, mindfulness, meditazione e apnea in un rito moderno che sa di antiche verità. Ogni immersione non è solo un tuffo nell'acqua cristallina, ma un ritorno dentro sé stessi. È lì, nel silenzio liquido, che sparisce il pensiero, si dissolve il tempo, e ci si scopre parte della natura — una cosa sola col mare.

Perché i momenti più veri, quelli che ci tolgono il fiato, hanno tutti la stessa forma: la mente vuota, si perde la concezione dello spazio e del tempo, e ci si sente una cosa sola con ciò che stiamo facendo e ciò che ci circonda.

Tra le rocce e la macchia mediterranea, l'apnea diventa un dialogo con il profondo. Lo snorkeling rivela universi sommersi, il seawatching racconta storie segrete, e ogni respiro — lento, consapevole — è un passo verso una libertà dimenticata.

Partecipare a un corso con Michele non è imparare a trattenere il fiato. È ricordare chi sei. È un viaggio nell'origine, dove il corpo si alleggerisce e l'anima si orienta. In quel blu che non giudica, che accoglie, che cura.

Lascia che l'Elba ti sorprenda, che il mare ti sveli, che il respiro ti guidi. Michele ti aspetta. Con pazienza, con presenza. Perché ogni immersione può diventare un inizio.

www.ofbreathandmind.com

ig: Michele Bovo - ofbreath and mind

Of Breath and Mind

On Elba, where the silence of the sea meets the ancient voice of the wind, Michele Bovo has created a sanctuary for the soul.

On the beach of Remaiolo, within the Tenuta delle Ripalte, these are not mere freediving courses. They are experiences that lead back to the essence — a place where you learn to feel again.

With the Of Breath and Mind method, Michele weaves together breathwork, yoga, mindfulness, meditation, and freediving into a modern ritual infused with ancient wisdom. Each dive is not just a plunge into crystal-clear waters — it is a journey inward. In that liquid silence, the

mind empties, time dissolves, and you discover yourself as part of a greater whole — one with the sea.

Because the truest moments, the ones that take our breath away, all share the same shape: the mind is quiet, space and time vanish, and we become one with what we are doing and with the world around us.

Amid the rocks and Mediterranean scrub, freediving becomes a dialogue with the depths. Snorkeling reveals hidden underwater realms, seawatching tells secret stories, and every breath — slow, aware — is a step toward a forgotten freedom.

To join a course with Michele is not to learn how to hold your breath — it's to remember who you are. It's a return to origin, where the body feels lighter and the soul finds its direction again. In that blue — nonjudgmental, welcoming, healing.

Let Elba surprise you, let the sea reveal you, let the breath guide you. Michele is waiting. With patience, with presence. Because every dive can be a new beginning.

Of Breath and Mind – Die Rückkehr zu sich selbst im Rhythmus des Meeres

Eine intensive Erfahrung an der Schnittstelle von Apnoetauchen, Achtsamkeit und Natur: Auf Elba wird das

Meer zum vertrauten Umfeld, der Atem zum Werkzeug der Selbstwahrnehmung. In der geschützten Umgebung der Tenuta delle Ripalte, am Strand von Remaiolo, bietet Michele Bovo keinen klassischen Apnoetauchkurs an. Vielmehr schafft er einen Rahmen für bewusstes Erleben – eine Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt. Sein Konzept Of Breath and Mind verbindet Atemtechniken, Yoga, Achtsamkeit, Meditation und Apnoetauchen. Im Mittelpunkt steht nicht allein die Technik, sondern die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und Geistes. Jeder Tauchgang ermöglicht uns, den Fokus zu schärfen, zur Ruhe zu kommen und sich mit der marinen Welt zu verbinden. Unter Wasser entsteht in der Stille ein Zustand innerer Klarheit. Der Kontakt mit dem Meer, mit Felsformationen und mediterraner Natur fördert eine tiefere Verbindung zur Umwelt – und zu sich selbst. Ergänzende Aktivitäten wie Schnorcheln und Seawatching eröffnen Perspektiven auf das Leben in der Tiefe. Ein Kurs mit Michele Bovo ist viel mehr als zu lernen wie man die Luft anhält. Er lädt zum Rückzug aus dem Alltag ein- Leichtigkeit spüren, Konzentration finden, persönliche Entwicklung erleben. Die heilsame Stille des Meeres bietet einen sicheren Rahmen für innere Erneuerung und neue Klarheit. Elba bietet hierfür ideale Bedingungen. Michele begleitet die Teilnehmenden mit Charisma und Achtsamkeit – jede Übung kann dabei ein neuer Impuls für eine persönliche Veränderung sein.

Foto ©Michele Pastorello

