

I 12 ESERCIZI/STADI DELLA GUARIGIONE INTEGRAZIONE SOMATO RESPIRATORIA (SRI)

Desideri capire i segnali, i bisogni che il tuo corpo esprime per ritrovare salute e benessere?

Sai ascoltare il tuo corpo, i suoi bisogni, i suoi ritmi, i suoi segnali e i suoi insegnamenti?

Conosci il valore, l'importanza del tuo respiro come strumento che ti aiuta a vivere meglio, trovare energia, salute, serenità e benessere?

Sai utilizzare in modo consapevole il tuo respiro e ne conosci i benefici?

Imparando gli esercizi/stadi dell'Integrazione Somato Respiratoria puoi iniziare a **migliorare la tua salute, sentire i ritmi interni del tuo corpo e portare attenzione ai suoi messaggi**. (**Stagione dello scoprire**: stadi 1, 2 e 3)

Praticando gli esercizi/stadi dell'Integrazione Somato Respiratoria puoi **lasciar andare, trasformare la rigidità del tuo corpo**, delle tue percezioni e dei tuoi comportamenti. In tal modo puoi migliorare la tua salute, sentire gioia nella tua vita, essere maggiormente flessibile ai cambiamenti e saper esprimere coraggio e forza nei momenti di difficoltà. (**Stagione del trasformare**: stadi 4, 5, 6 e 7)

Essere connesso con te stesso è il miglior modo di acquisire forza e coraggio per lasciarti alle spalle il passato. Non puoi iniziare a cambiare comportamento affinché non prenda coscienza di ciò che realmente stai facendo.

Gli esercizi/stadi dell'Integrazione Somato Respiratoria ti permettono di **diventare più consapevole** di quanto stai sentendo, così da poter cambiare, migliorare e ricreare una connessione tra corpo e mente. In modo da poter cogliere l'insegnamento contenuto nelle diverse esperienze che stai facendo ed essere flessibile per intraprendere al momento giusto il cambiamento che risulta essere utile per te. (**Stagione del risvegliare**: stadi 8, 9, 10, 11 e 12)

“Impariamo ciò che dobbiamo fare facendolo” (Aristotele)

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com