

Serate di Gruppo SRI (Esercizi di Integrazione Somato Respiratoria)

Dal mese di settembre, **dopo le serate di condivisione**, potrete beneficiare di un lavoro di gruppo anche per SRI.

Quei pochi di voi che hanno sperimentato questo tipo di lavoro durante la Giornata di Guarigione ne sono rimasti positivamente affascinati.

Grazie a queste serate di gruppo avrete l'opportunità di:

- **imparare a sentire il vostro benessere interno,**
- **sperimentare la connessione con i vostri ritmi naturali corporei,**
- **migliorare la vostra capacità di guarigione,**
- **imparare nuove strategie di auto-guarigione,**
- **guardare “all'interno” di voi stessi.**

Gli SRI sono a proposito delle vostre sensazioni interiori. Una respirazione gentile, l'attenzione focalizzata, il movimento ed il proprio tocco, vi porterà ad **una migliore consapevolezza del vostro corpo e una migliore capacità di vedere ed interpretare i segnali corporei** che vi permetteranno di vivere quotidianamente in modo più efficace e sentirvi meglio con voi stessi.

Cosa sentite?

Come vi riconnettete con il vostro corpo?

Gli SRI vi aiutano a riconnettervi con il vostro corpo. È attraverso la vostra esperienza personale di questo lavoro che **le vostre ferite possono trasformarsi in doni**, permettendo così che i **cambiamenti diventino duraturi** e migliorino la vostra salute e qualità di vita.

Si tratta di un percorso unico per ognuno di voi... ognuno con la propria storia, con i propri desideri ed i propri sogni.

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: cvendrame@gmail.com Web: www.mondochiropratico.com