

INTEGRAZIONE SOMATO RESPIRATORIA (SRI)

STAGIONE DEL TRASFORMARE E DEL RISVEGLIARE

L'Integrazione Somato (Corpo) Respiratoria (Respiro) offre nuove opzioni e riorganizzazione riguardo l'esperienza del nostro corpo e la nostra guarigione.

Impariamo ad utilizzare gli esercizi/stadi di SRI per migliorare la nostra salute, per sentire gioia nella nostra vita, per essere flessibili ai cambiamenti e saper esprimere coraggio e forza nei momenti di maggior difficoltà.

Utilizziamo gli esercizi/stadi di SRI e miglioriamo così la nostra salute da subito! Possiamo imparare ad utilizzarli e così superare le difficoltà quotidiane.

Essere connessi con noi stessi è il miglior modo di acquisire forza e coraggio per lasciarci alle spalle il passato. Con una nuova consapevolezza possiamo decidere, dopo aver compreso gli schemi che operano nella nostra vita, se provare o meno ad apportare dei cambiamenti dentro di noi.

Non possiamo guarire ciò che non sentiamo... Il corpo non può correggere qualcosa di cui non ha preso coscienza. Non possiamo iniziare a cambiare comportamento affinché non prendiamo coscienza di ciò che realmente stiamo facendo.

Diventiamo più consapevoli di quanto stiamo 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 stiamo facendo ed essere flessibili per intraprendere al momento giusto il cambiamento che risulta essere utile per noi.

“Se vogliamo essere felici possiamo esserlo adesso, perché la chiave della felicità è nascosta dentro di noi. Essa non dipende dagli avvenimenti che ci capitano, ma dal modo in cui li percepiamo e li affrontiamo”

(Anthony De Mello)

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