

INTRODUZIONE ALL'INTEGRAZIONE SOMATO RESPIRATORIA (SRI)

STAGIONE DELLO SCOPRIRE

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

Impariamo a conoscere il valore, l'importanza del nostro respiro come strumento che ci aiuta a vivere meglio, trovare benessere, serenità ed energia.

Impariamo ad utilizzare consapevolmente il nostro respiro e conoscerne i molteplici benefici.

Con il tocco delle mani, respirando in un certo modo, con l'attenzione focalizzata; **ognuno di noi può imparare a scoprire** l'esperienza depositata nel corpo portandoci benessere.

L'integrazione del movimento, del tocco, del respiro e di un'attenzione focalizzata ci permette di sentire realmente cosa ci sta succedendo e ci aiuta a vivere in modo più completo la nostra vita, non più in balia delle nostre paure, ma responsabili delle nostre scelte.

Impariamo ad ascoltare il nostro corpo, i suoi bisogni, i suoi segnali, i suoi ritmi e i suoi insegnamenti. Portiamo attenzione ai segnali che ci informano dello stato della nostra salute.

Utilizziamo gli esercizi/stadi 1, 2 e 3 di SRI e miglioriamo da subito la nostra salute!

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.

*“IL viaggio più lontano è quello che ti avvicina a te stesso.”
(Rabindranath Tagore)*

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