

## INTEGRATION SOMATO-RESPIRATOIRE

L'Intégration Somato-Respiratoire (SRI) n'est pas juste une autre technique de respiration. C'est une technique d'éducation au Wellness qui utilise l'intégration entre la respiration, le toucher, le mouvement et l'attention focalisée, dans le but de permettre au cerveau de se reconnecter au corps et à ses expériences de vie.

Développée par le Dr. Donald Epstein – créateur du Network Spinal Analysis – le SRI offre une nouvelle manière de ressentir son corps et de potentialiser la force de guérison qui est en nous. C'est une véritable éducation aux rythmes de notre organisme qui permet d'améliorer efficacement la conscience corporelle et la sagesse intérieure.

Le SRI permet à la personne qui le pratique régulièrement de gagner de la profondeur dans chaque expérience de vie et d'accéder à de nouvelles stratégies de guérison et de mieux-vivre.

### Douzes etapes de la guérison

Au travers du SRI, la personne apprend à atteindre le moment d'INTEGRATION entre la respiration, le mouvement, le toucher et l'attention focalisée. Au moment de l'intégration, la personne peut atteindre un degré plus profond de connexion avec son corps, accédant ainsi à un état de conscience plus propice à la guérison.

Cet état de conscience se développe au travers de 12 Etapes de la Guérison, telles que décrites par le Dr. Donald Epstein dans son livre du même nom.

Le SRI consiste donc en 12 exercices d'intégration, qui permettent à la personne d'évoluer au travers des Etapes de la Guérison.

## ETAPE 1 et ETAPE 2

Dans cet atelier, nous explorerons les 2 premières étapes de la Guérison, ainsi que :

- § les exercices de SRI qui leur correspondent
- § les niveaux de conscience qu'elles impliquent
- § les stratégies de guérison qu'elles permettent de développer

Objectifs :

- § Prendre conscience et découvrir les zones de tensions et les zones de paix du corps
- § Découvrir les zones de déconnexion et les ré-équilibrer
- § Prendre conscience des différents rythmes du corps
- § Apprendre à utiliser le corps pour créer un état de relaxation
- § Apprendre à utiliser la respiration, le mouvement, le toucher et l'attention focalisée pour changer instantanément son état émotionnel et son état de conscience.

Bénéfices :

- § Soutien et maximise les bénéfices des soins Network
- § Outil de guérison disponible 24/24 heures, 7/7 jours
- § Déclenche la réponse de relaxation
- § Amélioration de la conscience corporelle

De plus, vous apprendrez à pouvoir trouver une zone de paix dans votre corps et de vous y connecter, indépendamment des circonstances extérieures.

## INFORMATIONS



# 12 Etapes de la Guérison Intégration Somato-Respiratoire

Prix\* :

Individu : 60 CHF

Couple : 100 CHF

L'atelier 12 Etapes de la Guérison / Intégration Somato-Respiratoire est limité à 15 participants.

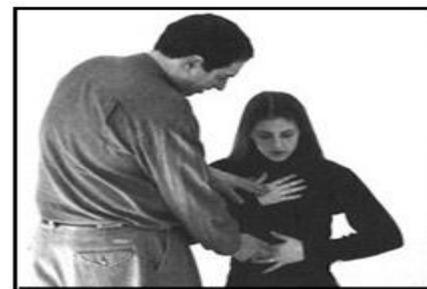
La priorité est donnée aux personnes recevant des soins Network.

Lieu :

Centre Wellness NeuroFit, Vinet 19, 1004 Lausanne

Inscription par téléphone au 021/ 646 52 38 ou au secrétariat du Centre Wellness NeuroFit.

\* En raison du nombre de place limité, l'inscription sera confirmée lors de la réception du paiement.



## ETAPES 1 ET 2

SAMEDIS (selon agenda)  
10H à 12H

Centre Wellness NeuroFit  
Vinet 19 - 1004 Lausanne  
021 / 646 52 38