

Francesca Ragazzoni Tomassetti

è Rebirther professionale, Life Coaching ed insegnante del Progetto Internazionale di Autostima ideato da Bob Mandel. Si è formata a lungo negli Stati Uniti, in Italia e Spagna.

È riconosciuta come Guaritrice Professionale della Tecnica dei Chakra del Sistema Corpo Specchio dalla Brofman Foundation.

In Svizzera ha ottenuto l'autorizzazione al libero esercizio nel Cantone della professione di Terapista Complementare.

Ha fondato insieme al marito Pierangelo **SRI - Swiss Rebirthing Institute**.

Da anni dirige il centro SRI dove pratica e diffonde con successo il **Rebirthing**, il **Life Coaching**, l'**Autostima** ed il **Corpo Specchio** dando sessioni - individuali e di coppia - a tutti incluso bambini, adolescenti, anziani, e donne in gravidanza.

Conduce seminari e produce workshop per altri operatori di attività olistiche di fama internazionale sui temi della prenatalità, della nascita, dell'autostima, delle relazioni.



Per saperne di più sui vari metodi, Francesca è a disposizione per colloqui gratuiti su appuntamento

Informazioni:

SRI - Swiss Rebirthing Institute

Vicolo Ponte Vecchio 9

CH - 6600 Muralto

Tel. +41 91 857 01 30

Cell. +41 79 238 16 72

info@centrosri.ch

www.centrosri.ch

Riceve su appuntamento:

Muralto - Vicolo Ponte Vecchio 9

Giubiasco - Via Bellinzona 31 (c/o Estetica Cleo)

Milano - Via Circo 18 (c/o Centro Yoga Mandir)



Rebirthing

Respirazione circolare e consapevole

Corpo Specchio

Riequilibrio energetico dei CHAKRAS

Autostima

Principi fondamentali per ritrovarla



SRI

Francesca Ragazzoni Tomassetti

Swiss Rebirthing Institute

Il Rebirthing

è un metodo di ricerca personale un insieme articolato di esperienze, un processo che si avvale della respirazione circolare e connessa e del pensiero creativo.

Il respiro è la vita e di respiro in respiro, attraverso il **Rebirthing**, possiamo acquisire maggiore consapevolezza, non solo a livello cerebrale, ma anche in tutte le cellule del nostro organismo.

Il **Rebirthing** ci aiuta a ridurre lo stress, ad abbandonare i conflitti e la lotta, a portare alla coscienza le emozioni che abbiamo bloccato in momenti particolari della nostra esistenza. A riportarci a quello stato di pace e di gioia interiori che possiamo aver dimenticato.

Le sedute di **Rebirthing** individuali e di coppia, a secco e in acqua calda e fredda, offrono l'opportunità di compiere un lavoro su se stessi altamente specifico e personalizzato sulle problematiche e sugli obiettivi da raggiungere.

Le sedute di Rebirthing durano circa 2 ore e comprendono una parte di condivisione e una in cui viene utilizzata la tecnica della "respirazione circolare/consapevole".

Un ciclo di 11-12 sedute individuali consente di dare maggiore impulso alle proprie potenzialità, di migliorare la respirazione, immettendo vitalità nel proprio corpo e di aumentare la fiducia in se stessi.

*"C'è un altro modo di guardare al mondo"
da un Corso in Miracoli*



Il sistema Corpo Specchio

può essere definito una tecnica, un metodo, un insieme di strumenti facili ed efficaci, basato sui centri energetici del nostro corpo i **Chakras**. Questo sistema di guarigione spirituale e di autoconsapevolezza è basato sull'idea che le parti del corpo che non funzionano riflettono parti della nostra vita che non vanno bene, in cui abbiamo delle tensioni. La tensione è stress e lo stress causa i sintomi che si possono manifestare a livello fisico, mentale, emotivo e spirituale. Se desiderate lasciare andare il sintomo, è importante lasciare andare la tensione che lo ha creato riarmonizzando gli aspetti della vostra vita che non funzionano bene.

Il **Sistema Corpo Specchio** fornisce sia gli strumenti per



identificare proprio le tensioni che hanno creato quello specifico sintomo, sia i mezzi per liberarsene senza nessuna manipolazione fisica. Solo un tocco leggero, o anche nessun contatto, se questo - in qualche modo - lede la sensibilità o le credenze di qualcuno.

Il **Sistema Corpo Specchio** attraverso la riarmonizzazione dei nostri 7 Chakras più importanti, ci permette di ricontattare la nostra essenza più profonda, laddove esiste solo perfezione e di guarire.

La guarigione è un'espressione d'amore.

Nel **Sistema Corpo Specchio** il terapeuta e il ricevente sono co-creatori della guarigione.

Una seduta dura circa 2 ore.

L'Autostima

è un diritto fondamentale che acquisiamo con la nascita. È alla base del nostro vivere e del relazionare con noi stessi e gli altri senza rimanerne condizionati. La mancanza di **Autostima** è causa di molti problemi che ci affliggono oggi, come la depressione, il fallimento di molte relazioni, i problemi legati alla carriera, per includere quello che definiamo genericamente come stress e arrivare poi a diverse malattie dalle origini poco chiare. Il recupero e lo sviluppo della propria **Autostima** sono una cosa fondamentale. Ancora prima di sviluppare quei diritti fondamentali alla libertà di parola, di pensiero, di religione, quello di cui necessitiamo è proprio sviluppare un forte senso di sé attraverso l'**Autostima**.

L'**Autostima** è accettare noi stessi per quello che siamo e essere tolleranti verso gli altri. È fondamentale non solo per il nostro successo personale, ma si espande in un grande atto d'amore per il mondo.

"Nessun uomo è un'isola" ha scritto il poeta inglese Jhon Donne, molti anni fa.

Nelle sessioni individuali di **Autostima, che durano circa 1 ora** si insegnano 10 principi fondamentali.

I cosiddetti "10 passi" che sono un cammino verso la nostra interiorità ma anche in direzione dei nostri simili per espandere la nostra esperienza interiore nei confronti degli altri ed attirare tutto ciò che di buono vogliamo attrarre nella nostra vita.

