

Les 15 éléments de la PI

La pratique de la *Présence Intégrale* (PI) est un chemin de croissance. C'est un processus de changement intérieur qui, une fois établi, sera inévitablement reflété par l'extérieur. C'est un trajet de découvertes et d'expansion, qui accélère le mouvement naturel et inhérent de l'évolution.

La *Présence Intégrale* comporte 15 niveaux d'attention :

1. La pleine conscience
2. L'alignement – intentionnalité
3. La respiration
4. L'intégration posturale et mouvement
5. L'intégration psychologique
6. La présence des autres
7. Le gestalt ou la constellation contextuelle
8. Les dynamiques inter-relationnelle (interactions entre 2 personnes)
9. Les dynamiques au sein des constellations (dynamique de groupe)
10. Les corps subtils
11. Les échanges énergétiques entre les personnes
12. Les canaux énergétiques
13. Les chakras – centres d'énergie
14. Les cordes relationnels
15. Le contenu de la transmission énergétique

En travaillant les trois premiers éléments de la *Présence Intégrale* (la pleine conscience, l'alignement et la respiration), nous accédons peu à peu aux niveaux plus complexes et subtiles. Ces trois aspects représentent la base du développement personnelle, interpersonnelle et transpersonnelle. Ce sont trois points de départ indispensable au renforcement de notre présence à soi, aux autres et dans l'univers.

