



**POLSKIE
STOWARZYSZENIE
TRE**

Co to jest TRE® ?

TRE (Tension/Trauma Release Exercises) to opracowany przez dr Davida Bercei zestaw ćwiczeń, które pomagają redukować stres i napięcia w ciele. Ćwiczenia te uruchamiają w ciele neurogeniczne wibracje, możliwe do regulacji przez osobę ćwiczącą. Jest to naturalny mechanizm wrodzony dla każdego ssaka. Niestety poprzez uspołecznienie uspiliśmy tę możliwość uwalniania z ciała stresu, traumy i emocji. Przez lata uczono nas, że trzęsienie się jest czymś „złym”, kojarzone przede wszystkim ze strachem, słabością czy nie radzeniem sobie. Robiliśmy więc wszystko, aby hamować te naturalne wibracje. TRE® przypomina ciału, że drżenia są dobre i może sobie na nie pozwolić, a dzięki temu uwolnić zbyt duże napięcie, zatrzymane emocje i stres.

Zatrzymane w ciele napięcia z czasem powodują problemy zdrowotne. TRE® doskonale radzi sobie z takimi napięciami. Zmniejszenie napięcia poprawia samopoczucie, jakość snu i zwiększa poziom energii. Po nauczeniu się samoregulacji można je stosować samodzielnie w domu. Provider uczący TRE dopasuje też zestaw ćwiczeń do Twoich ograniczeń zdrowotnych.

Dla kogo? → Dla każdego profilaktycznie!

Szczególnie dla osób:

- pracujących z ludźmi: lekarzy, nauczycieli, służb mundurowych, menadżerów, pracowników korporacji
- odczuwają duży stres, są zmęczone codziennością, „biegnącym życiem”,
- po wypadkach, trudnych wydarzeniach w życiu, porodzie, traumie

Działają też dla młodzieży oraz dzieci!

Po więcej informacji zapraszamy na stronę : www.polskiestowarzyszenietre.pl



**POLSKIE
STOWARZYSZENIE
TRE**

Co to jest TRE® ?

TRE (Tension/Trauma Release Exercises) to opracowany przez dr Davida Bercei zestaw ćwiczeń, które pomagają redukować stres i napięcia w ciele. Ćwiczenia te uruchamiają w ciele neurogeniczne wibracje, możliwe do regulacji przez osobę ćwiczącą. Jest to naturalny mechanizm wrodzony dla każdego ssaka. Niestety poprzez uspołecznienie uspiliśmy tę możliwość uwalniania z ciała stresu, traumy i emocji. Przez lata uczono nas, że trzęsienie się jest czymś „złym”, kojarzone przede wszystkim ze strachem, słabością czy nie radzeniem sobie. Robiliśmy więc wszystko, aby hamować te naturalne wibracje. TRE® przypomina ciału, że drżenia są dobre i może sobie na nie pozwolić, a dzięki temu uwolnić zbyt duże napięcie, zatrzymane emocje i stres.

Zatrzymane w ciele napięcia z czasem powodują problemy zdrowotne. TRE® doskonale radzi sobie z takimi napięciami. Zmniejszenie napięcia poprawia samopoczucie, jakość snu i zwiększa poziom energii. Po nauczeniu się samoregulacji można je stosować samodzielnie w domu. Provider uczący TRE dopasuje też zestaw ćwiczeń do Twoich ograniczeń zdrowotnych.

Dla kogo? → Dla każdego profilaktycznie!

Szczególnie dla osób:

- pracujących z ludźmi: lekarzy, nauczycieli, służb mundurowych, menadżerów, pracowników korporacji
- odczuwają duży stres, są zmęczone codziennością, „biegnącym życiem”,
- po wypadkach, trudnych wydarzeniach w życiu, porodzie, traumie

Działają też dla młodzieży oraz dzieci!

Po więcej informacji zapraszamy na stronę : www.polskiestowarzyszenietre.pl