

Logo
Nazwa firmy

09 września 2023

Oferta cyklu zajęć TRE®

Dla

Nazwa i adres zleceniobiorcy

Treść oferty

- 1** Czym jest TRE®?
- 2** Dla kogo ćwiczenia TRE®?
- 3** Kto prowadzi zajęcia?
- 4** Przebieg sesji
- 5** Korzyści
- 6** Propozycja zajęć
- 7** Podsumowanie

Czym jest TRE®



Ćwiczenia TRE® to narzędzie, które zawsze masz przy sobie, gdziekolwiek jesteś. Ćwicząc, regulujesz swój układ nerwowy, pozbywasz się z ciała nadmiernych napięć, Twój umysł odpoczywa od nadmiaru bodźców.

- Metoda TRE® – to zestaw odpowiednio dobranych ćwiczeń, które pomagają rozluźnić głębokie napięcia mięśniowe i powięziowe (również przewlekłe), powstałe w ciele w czasie urazów fizycznych i psychicznych. Ćwiczenia mogą mieć pozytywny wpływ na jakość snu, korzystnie działać na przykład na tzw. zespół niespokojnych nóg, na ból. Doskonale regenerują ciało po wysiłku fizycznym.
- Ćwiczenia TRE® mogą stosować osoby doświadczające bolesnych i szkodliwych dla zdrowia skutków codziennego stresu, jak i ciężkich traumatycznych przeżyć.
- Ćwiczenia TRE® pomagają w codziennej regulacji układu nerwowego.

Przeciwwskazania:

cięża, arytmia, rozrusznik serca, urazy i operacje (do całkowitego powrotu do zdrowia), zaburzenia ciśnienia krwi, hipoglikemia / hiperglikemia, epilepsja, choroby psychiatryczne leczone farmakologicznie, uzależnienia.

Dla kogo ćwiczenia TRE®



Dla każdego, kto doświadcza (lub doświadczał w przeszłości) stresu krótkotrwałego lub przewlekłego i, z różnych przyczyn, zatrzymuje emocje w ciele.



Dla osób praktykujących sport amatorsko lub zawodowo, by rozluźnić ciało po wysiłku i uniknąć zakwasów.



Dla młodych ludzi, którzy większą część dnia spędzają na pracy intelektualnej, ignorując potrzeby ciała i dla szukających wsparcia dla swoich emocji zatrzymanych w ciele.



Dla pogrążonych w smutku, samotności, izolacji, by odnaleźli równowagę i nauczyli się czerpać z mądrości ciała w trudnych sytuacjach życiowych.

KTO PROWADZI ZAJĘCIA

**Miejsce na
Twoje zdjęcie**

Imię i nazwisko

Certyfikowana instruktorka
ćwiczeń TRE®.

Ponad 900 godzin pracy
na macie.

Członek Polskiego
Stowarzyszenia TRE®

- Swoją pracę poddaje superwizji.
- Uczestniczy regularnie w szkoleniach, webinarach i warsztatach z zakresu pracy z ciałem, psychologii, traumy, psychosomatyki, uważności oraz współczującej uważności, uważnego ruchu, dotyku terapeutycznego oraz równowagi psyche i somy.
- PrywatnieTwój tekst.....
-

**Miejsce na
Twój certyfikat**

PRZEBIEG SESJI

01 Ćwiczenia wprowadzające, które aktywizują i rozciągają określone partie mięśni.

02 Uruchomienie naturalnych (neurogennych) wibracji.

03 Integracja (relaksacja) na macie.

04 Wymiana doświadczeń po sesji.

Ćwiczymy w skarpetkach lub na bosaka,
w wygodnych spodniach i koszulce.

Korzyści

Wymienione korzyści uzyskuje się przy systematycznym stosowaniu ćwiczeń, z zaznaczeniem, że często są one wspomagające / uzupełniające wobec równoległych terapii.

Uwolnij stres naturalnie



- poczucie odprężenia i lekkości
- lepszy sen
- uspokojenie zespołu niespokojnych nóg
- rozluźnianie głębokich napięć mięśniowych i powięziowych
- redukuje objawy PTSD

- ustają bóle mięśniowe i bóle pleców
- ulga w chorobach przewlekłych
- zwiększona elastyczność ciała
- zwiększony poziom energii w ciele
- wraca uśmiech i chęć do życia

- obniża się poziom stresu w pracy
- poprawiają się relacje rodzinne i zawodowe
- odczuwanie niepokoju i obaw zmniejsza się
- zwiększa się pojemność na stres
- łatwiej radzić sobie z chorobą

Propozycja zajęć

Wariant 1

Opis	Wartość
Warsztat jednorazowy “Wprowadzenie do ćwiczeń TRE®” • liczba uczestników do 15 osób • czas trwania 2 godziny • część teoretyczna - jak działa układ nerwowy • część praktyczna na matach	XXX zł

Wariant 2

Opis	Wartość
Cykl 8-miu warsztatów “Wsparcie układu nerwowego ćwiczeniami TRE®” • liczba uczestników do 10 osób • czas trwania sesji - 1 godzina zegarowa • część teoretyczna (pierwsza sesja)- jak działa układ nerwowy • ćwiczenia praktyczne z nauką autoregulacji	XXzł/osoba/1 sesja przy minimum 5 uczestnikach na sesji Minimalna wartość 8 sesji dla 5 uczestników : XXXzł Maksymalna wartość 8 sesji dla 10 uczestników : XXXXzł

Podsumowanie



Obecnie wiele badań naukowych, nurtów terapeutycznych, i metod skierowanych na szeroko pojęty dobrostan człowieka zauważyło i doceniło wartość oraz ważność harmonijnego połączenia umysłu, ducha i ciała dla zdrowego funkcjonowania organizmu.

Jestem głęboko przekonana, na podstawie ponad 900 godzin pracy jako instruktorka ćwiczeń TRE®, że ćwiczenia te są niezwykle pomocne w regulacji poziomu stresu w ciele, a w konsekwencji w lepszym funkcjonowaniu całego układu nerwowego w codziennym życiu.