

Codzienne zmagania z rzeczywistością, przemęczenie, stres, przeżyte traumy, depresja, niewyrażone, stłumione emocje takie jak lęk, smutek, złość, poczucie winy lub wstyd działają nie tylko na psychikę, ale także na ciało. Chronicznie napięte mięśnie, bóle karku, lędźwi czy głowy, zaciśnięte szczęki lub „gula” w gardle, to tylko niektóre z objawów mogących mieć destrukcyjny wpływ na Twój organizm, na Twoje życie.

Jeśli chcesz przywrócić ciału równowagę psychofizyczną, a tym samym poprawić jakość swojego życia to dla Ciebie są

ĆWICZENIA TRE® (Tension and Trauma Releasing Exercises)

pozwalające pozbyć się napięć mięśniowych w ciele, spowodowanych codziennym stresem lub trudnymi traumatycznymi przeżyciami, które przytrafiają się każdemu z nas.

TRE® to bezpieczna metoda pracy z ciałem dla każdego i w każdym wieku, wykorzystująca naturalny, instynktowny mechanizm drżeń, poprzedzonych prostymi ćwiczeniami fizycznymi. Stosując ćwiczenia TRE® zwiększasz swój potencjał życiowy i poprawiasz komfort życia poprzez

- obniżenie poziomu odczuwanego stresu
- łagodzenie skutków depresji
- redukcję bóli mięśniowych, migrenowych, niewiadomego pochodzenia oraz menstruacyjnych u kobiet
- poprawę jakości snu
- świadome oddychanie
- zwiększenie poziomu energii i odporności
- poprawę relacji międzyludzkich
- zwiększenie pewności siebie
- łatwiejsze radzenie sobie z przeżywaniem trudnych emocji
- zwiększenie samoświadomości i samokontroli
- łagodzenie objawów zespołu abstynenckiego w leczeniu uzależnień
- poprawę ogólnej kondycji fizycznej i psychicznej

Przeciwwskazania: stany pooperacyjne, urazy fizyczne, w przypadku kobiet ciąża i okres połogu.