

# TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises)

## w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 2 w Bydgoszczy

Dzisiejszy świat opiera się na funkcjonowaniu w warunkach ciągłego stresu i napięcia. Kto z nas nie odczuwa jego efektów w postaci bólu mięśni, kręgosłupa, bólów głowy, problemów z oddychaniem itp. Każdy ma za sobą mniejsze bądź większe traumy, które pamięta lub też nie. Historia tych wszystkich sytuacji, napięć i stresów zapisana jest w naszym ciele. Dlatego na pewne sytuacje dzisiaj reagujemy określonymi reakcjami emocjonalnymi, ale też cielesnymi.

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna zaprasza na **sesje grupowe i indywidualne TRE®** (Tension & Trauma Releasing Exercises).

### CO TO JEST TRE®?

TRE jest opracowaną przez dr David’ a Bercei’ ego metodą polegającą na uruchomieniu w ciele wibracji neurogenicznych umożliwiających uwolnienie się od stresu, napięcia i traumy. Sposobem na uruchomienie wibracji jest ciąg ćwiczeń. Uruchomione podczas sesji drżenia, uwalniają nagromadzone napięcia mięśniowe oraz emocje. Dzieje się to w indywidualnym dla każdej osoby tempie, takim które jego ciało jest w stanie zintegrować.

Głównym celem w TRE® jest uzyskanie lub powrót do naturalnej równowagi oraz obniżenie lub uwolnienie napięcia.

### DLA KOGO JEST TRE®?

Wszystkich, którzy borykają się ze skutkami stresu i napięcia (ból mięśni, kręgosłupa, głowy) oraz którzy na co dzień doświadczają stresu.

Dla osób, które przeszły małe i duże traumy.

Dla tych, którzy przeżywają trudne emocje i chcą sobie z nimi radzić.

Dla osób z zaburzeniami snu.

Dla wszystkich, którzy pragną być bliżej siebie, swoich uczuć, emocji i swojego ciała.

Dla sportowców, ponieważ wibracje uwalniają także napięcia mięśniowe powstałe w wyniku treningów, przeciążeń itp.

### JAKIE KORZYŚCI PŁYNĄ Z REGULARNEGO STOSOWANIA METODY?

- ✓ zmniejszenie odczuwania obaw i niepokoju;
- ✓ zwiększenie poziomu energii i odporności;
- ✓ obniżenie poziomu stresu;
- ✓ obniżenie skutków traumy;
- ✓ poprawa jakości snu;
- ✓ poprawa relacji międzyludzkich;
- ✓ autoregulacja i lepsze radzenie sobie z emocjami;
- ✓ redukcja bólów mięśni i bólu pleców;
- ✓ zwiększenie elastyczności ciała.

Osoby chętne do udziału w sesjach indywidualnych lub grupowych prosimy o kontakt bezpośrednio z osobą prowadzącą.

**Sylwia Lewandowska** (pedagog, socjoterapeuta, provider w trakcie certyfikacji w metodzie TRE®)

**tel. 885 904 876**

**email: trebydgoszcz@gmail.com**

*PODSTAWOWE PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA TRE®: zaburzenia ciśnienia krwi, zaburzenia pracy serca (arytmia, rozrusznik, operacje), stany po przebytych operacjach, ciąża, hypo/hiperglikemia, padaczka,, psychozy, głęboka depresja, schizofrenia.*