

Initiation à la méthode TRE®

Par Marilyn Dévaud, praticienne certifiée
Durée : 2 heures



TRE est l'abréviation de « Tension & Trauma Releasing Exercises », en français : « **Exercices de libération des tensions et des traumatismes** ».

La TRE est une **méthode corporelle**, conçue pour être pratiquée de manière autonome, avec une initiation préalable auprès d'un(e) praticien(ne) certifié(e).

Elle consiste en une **série d'exercices musculaires simples** qui vont activer une réaction naturelle du corps : les **tremblements de relâchement**. Ces derniers permettent une détente profonde de tout le corps et une sorte de « remise à zéro » du système nerveux et de tout l'organisme.

Elle s'est révélée efficace tant pour libérer les tensions dues aux **stress de la vie quotidienne** (stress aigus ou chroniques) que celles créées par des **événements traumatisques**.

La TRE® permet à chacun, enfants, adultes ou seniors, de relâcher son stress et ses tensions de façon autonome, de permettre à son organisme de s'auto-réguler et de se régénérer, pour retrouver plus de sérénité et de bien-être au quotidien.

Cette initiation vous permettra de...

- comprendre plus en profondeur comment fonctionne la TRE,
- apprendre la série d'exercices qui activera dans votre corps un tremblement de relâchement,
- apprendre à réguler votre expérience de tremblement, afin d'assurer votre confort et votre sécurité.

Marilyn Dévaud est infirmière et pratique différentes approches corporelles depuis plus de 15 ans (Conscience corporelle, Réflexologie, TRE). Elle pratique actuellement dans son propre cabinet à Grattavache et à la maison de naissance du Petit-Prince. Elle a développé un accompagnement spécifique axé sur la récupération physique et émotionnelle après l'accouchement. Fraîchement certifiée en TRE® à l'institut Somabpsy de Bruxelles, elle se réjouit de vous faire découvrir cet outil simple et efficace.