

## 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 traumatiques**.

***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.***