Informations pratiques

Atelier d'une journée
Samedi 16 mai 2020 :
09h30 - 18h00

Délai d'inscription
Jusqu'au 01 mai 2020

Renseignement & Inscription
Par e-mail : annette@flammedattention.net

Nombre de participant(e)s
16 personnes maximum

Prix
220.- Frs. (*le paiement s'effectue à l'inscription)*
Inclus : support de cours

Lieu
Zen & Tonic Studio
Avenue Général-Guisan 58
1800 Vevey

Matériel à emporter
Training ou habits souples. De quoi prendre des notes. Et tout autre chose qui pourrait être utile pour votre confort.

Annette Kosak est une TRE® Provider certifiée depuis février 2017, formée par Steve Haines et le TRE College (Genève/Londres). Elle s'est perfectionnée, *Advanced Training*, auprès de David Berceli en 2018. Elle est également TRE® Mentor (Trainee), Superviseuse (en formation) depuis 2019.

Annette enseigne la méthode TRE® en Suisse Romande (Genève, Vevey et région fribourgeoise) et en Suisse allemande à Berne. Elle vous accompagne à travers le processus TRE® individuellement en séances ou collectivement en groupe. Annette vous propose des groupes TRE® sous forme d'ateliers d'une journée. Son enseignement est dispensé en français, en allemand et en anglais.

Annette Kosak est aussi formée en tant que praticienne de Shiatsu (*International Shiatsu School, Genève, 2006 - 2010*), enseigne depuis 2010 le Hatha Yoga, le Qi Gong, le Do-In et la Méditation. Elle transmet ces traditions en les adaptant au monde contemporain, avec présence, *embodiment* (incarnation) et compétences en matière de traumatisme. Annette est d'autre part titulaire d'un *Master of Arts* au Goldsmiths College, Université de Londres (2000-2001).

Espace de travail
Zen & Tonic Studio, Vevey

Copyright © 2020 - Annette Kosak - All rights reserved.

Introduction à la méthode T.R.E.®:

Exercices de libération de tension & du trauma de David Berceli

Tension & Trauma Releasing Exercises

par **Annette Kosak**
TRE® Provider certifiée, TRE® Mentor (Trainee)
& *Advanced Training* auprès David Berceli

Vevey
Samedi 16 mai 2020
Atelier d'une journée : 09h30 - 18h00

Introduction à la méthode T.R.E.® : Exercices de libération de tension & du trauma de David Berceli

La méthode TRE®, créée par David Berceli (Ph.D.), consiste en une série d'exercices physiques simples qui aident le corps à se libérer de tensions musculaires chroniques, du stress et du trauma. Pratiquée en toute sécurité, TRE® enclenche un mécanisme naturel de tremblement ou de vibration, qui évacue des tensions musculaires et calme le système nerveux.

Si ce tremblement musculaire et ce mécanisme de vibration est activé dans un environnement sécurisé et contrôlable, le corps sera alors incité à retourner à un état d'équilibre. Avec TRE®, ces réflexes de vibrations musculaires sont d'une manière générale ressentis comme agréables et apaisants.

TRE® repose sur l'idée de base, soutenue par des recherches nouvelles, que le stress, la tension et le trauma sont aussi bien physiques que psychiques. Après une pratique régulière et ponctuelle de TRE®, de nombreuses personnes témoignent d'un soulagement du stress profondément ancré, qui parfois ne peut pas être acquis par d'autres méthodes comme l'exercice physique, la méditation ou la psychothérapie (conversationnelle). Ils relatent aussi un sentiment de paix et de bien-être.

TRE® s'apprend facilement et a un effet immédiat, dans un grand nombre de cas. Cette méthode est enseignée par séance individuelle ou en groupe. A Vevey, l'atelier d'introduction est donné en groupe avec environ 16 participant(e)s.

Objectifs

Avec la méthode TRE® vous apprenez

- à vous enraciner dans votre corps (*grounding* : être connecté à la réalité « ici et maintenant »), à permettre et à ressentir ces tremblements
- à activer ce processus de tremblement naturel et à pouvoir l'arrêter à tout moment par vous-même (auto-régulation)
- une fois que vous avez appris, et les exercices et de pouvoir travailler avec ces tremblements en toute sécurité, il est bien de les pratiquer par vous-même

Quelques bénéfices rapportés sont

- meilleur sommeil
- diminution de tension musculaire et de maux de dos
- diminution de stress et d'anxiété
- diminution de colère et d'hyper-activité
- meilleures relations sociales
- plus grande résilience et optimisme

Contenu et déroulement

- Apprendre la méthode TRE® dans un environnement sécurisant.
- Lors de cette journée d'atelier vous pratiquerez les exercices deux fois : une fois le matin, une fois l'après-midi.
- Chaque participant(e) recevra du soutient et du feedback lui permettant de travailler avec ces tremblements neurogéniques. En groupe, nous partagerons ensuite l'expérience de chacun(e).
- Nous aborderons également quelques notions clés de la méthode TRE® et du travail de David Berceli (Ph.D.).

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter directement Annette Kosak par e-mail :

annette@flammedattention.net

Copyright © 2020 - Annette Kosak - All rights reserved.