

Informations pratiques

Atelier d'une journée

Samedi 09 novembre 2019 :
09h30 - 18h00

Délai d'inscription

Jusqu'au 26 octobre 2019

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.

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 ou de cours réguliers. 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 à Genève et donne régulièrement des workshops de «Yin Yoga & Méditation» d'une journée, à Vevey depuis 2016.



Espace de travail
Zen & Tonic Studio, Vevey

Introduction à la méthode T.R.E.®:

Exercices de libération de tension & du trauma de David Berceli

Tension & Trauma Releasing Exercises

par **Annette Kosak**

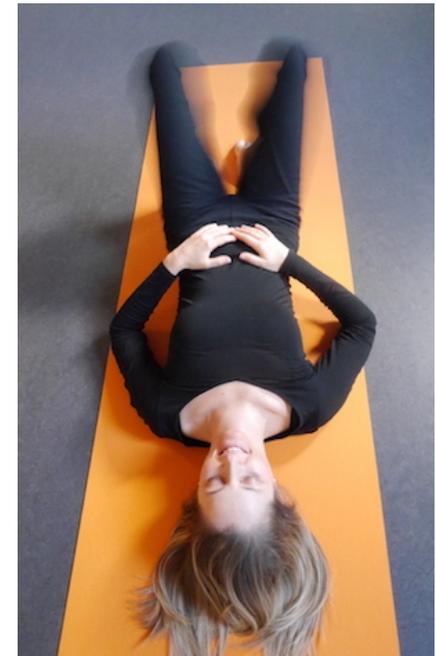
TRE® Provider certifiée &

« Advanced Training » avec David Berceli

Vevey

Samedi 09 novembre 2019

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 soutien 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