

# Prácticas Corporales anti**TRESS**



## **TRE ( Tension and Trauma Release Exercises )**

**Técnica Innovadora** para reequilibrar nuestro Sistema Nervioso y evocar la Relajación a través de la **VIBRACIÓN**.

La **situación actual** ha puesto en un **estado de estrés** a toda la población y entre ella a nuestra comunidad.

La **desazón, ansiedad, y angustia**, son sensaciones que han dejado una **IMPRONTA EN EL CUERPO** y que necesitamos **identificar y encontrar el modo de liberarnos de ellas**.

Propongo un Espacio para

**RECONOCER Y DESCARGAR LOS BLOQUEOS Y TENSIONES.**

**RECOBRAR LA ENERGÍA VITAL.**

**TRABAJAR LA AUTOREGULACIÓN Y ENTENDER COMO NOS CONFIGURA NUESTRO SISTEMA NERVIOSO.**

**APRENDER LA TÉCNICA PARA INTEGRARLA EN EL COTIDIANO.**

**REDUCE LOS NIVELES DE ANSIEDAD.....EVOCA LA RELAJACIÓN  
MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO....MINIMIZA EL DOLOR FÍSICO  
DISMINUYE LOS SÍNTOMAS DE ESTRÉS AGUDO Y CRÓNICO....**

**Práctica utilizada** por miles de personas **en todo el mundo**, tanto en el campo de la **autoayuda**, como el campo **laboral, educativo y terapéutico**.

## **Monográfico**

**Sábados 8, 15, 22 de MAYO y 5 de JUNIO.**

**HORARIO: 17 h a 20 h**

**CENTRO SOCIO-CULTURAL ZIGOITIA, ( ONDATEGI )**

**PRECIO: 24 EUROS**

**INSCRIPCIÓN: 945-464400**

**Leticia Morales**

Facilitadora Corporal, Psicóloga y Danzaterapeuta