

TRE®ワークショップ

緊張・ストレス・トラウマ解放エクササイズ (Tension and Trauma Releasing Exercise)

RER は、世界 46 ヶ国 250 万以上の人々に愛され、使われ続けている安全で効果の高いセルフケアの方法です。誰にでもできる簡単な 7 つのエクササイズで、哺乳類の身体が本来備えている自然の治癒・回復力(振動・震えのメカニズム)を呼び起こし、自律神経に直接作用して様々な状況で身体の奥深くに蓄積された緊張やトラウマを素早く解放していきます。2012 年、東日本大地震後の被災地ケアのため日本に導入して以来、医療、福祉、教育、スポーツ等の分野で広く活用されています。

料金のご案内

・開催日: 毎月最終土曜日

・時間: 13:30~15:30

・料金

初回: 10,000 円

2 回目以降: 8,000 円

講師: TRE®レベル 2 プラクティショナー(指導士) てらした りえ

スケジュールは予告なしに変更する場合があります。必ず以下の URL よりご確認ください。

また他のプライベートセッションも可能です。

HP: <http://foobar587.jimdo.com/>

