

Helpotusta nuoren stressiin TRE- aloituskurssilta



TRE-aloituskurssilla opit purkamaan stressiä ja kehon syväjännityksiä voimia ja hyvää oloa palauttavalla tavalla

Tension Releasing Exercises (TRE) on yksinkertainen harjoitusmenetelmä, joka perustuu kehon luontaiseen kykyyn purkaa kehon jännityksiä. Liikesarja saa aikaan kehossa harjoituksen aikana rentoutumisreaktion (tärinän/värinän), jonka kautta autonominen hermosto purkaa lihaksiston ja hermoston jännitystiloja. Harjoittelun tuloksena koetaan usein selkeitä, fyysistä hyvää oloa ja levollisuutta lisääviä vaikutuksia.

Aloituskurssin aikana opit:

1. TRE-aloitusliikkeet sovitettuna omalle kehollesi
2. Käynnistämään omalle kehollesi sopivan TRE-liikkeen
3. TRE:n itsenäisen harjoittelun

Aika: Kurssin kesto 2 tuntia.

Paikka: Pieni Merihevonen, Kapteeninkatu 11G, Helsinki tai oma tilanne

Hinta: 85 eur /osallistuja (tai 75 eur omissa tiloissanne). Sisältää ohjeet kotona harjoittelua varten. Tarjolla pientä välipalaa.

Ryhmäkoko: 5-7 nuorta

Ohjaaja Alisa Yli-Villamo, sertifioitu TRE-ohjaaja, hyvinvointivalmentaja ja kouluttaja.

Lisätietoa: https://www.ihanaelo.fi/hyvinvoiva_keho_kurssit/

TRE-aloituskurssi sopii kaikille perusterveille henkilöille.

TRE:tä ei suositella seuraavissa terveydellisissä tilanteissa: Vakava sydänsairaus, syöpä, epilepsia, heti leikkauksen jälkeen, vakava mielenterveyden sairaus.

TRE:tä ei suositella aloitettavan raskauden aikana.