



# Trauma and tension releasing exercises

**Qué es TRE:** Tratamiento Neuropsicomotor que ayuda a liberar de manera profunda y efectiva el estrés, la ansiedad, la tensión y los traumas que cargamos en nuestro cuerpo de manera consciente e inconsciente (EPT).

**Metodología:** esta basada en el trabajo del Dr. David Bercei, fundamentada en los mecanismos naturales de regulación del organismo, neurológicos, psicomotores y emocionales. Formado por una serie de ejercicios que ayudan a liberar la tensión profunda del cuerpo evocando un proceso de temblor muscular auto controlado llamado: temblor muscular neurogénico.

No existe un solo camino para encontrar tu centro y control, David Bercei considera que la respuesta para resolver el trauma está en el cuerpo. TRE funciona en sentido inverso a tratamientos como la psicoterapia o la meditación.

**“En vez de modificar los patrones de pensamiento para llegar a la relajación, al relajar el cuerpo cambia el estado emocional y psicológico”.**

**Objetivo del taller:** Adquirir la metodología para aplicar TRE en proceso personal, seguido de la posibilidad de trabajar individualmente con otras personas.



**Fecha: 17, 18 y 19 de enero 2014**

**Cupo Limitado**

**Impartido por: Susanne Andres y Colette Markus**



Más información: [facebook.com/TREMexico](https://facebook.com/TREMexico)  
[mexicotre@gmail.com](mailto:mexicotre@gmail.com) [info@holoworld.dk](mailto:info@holoworld.dk) [www.holoworld.dk](http://www.holoworld.dk)

Cada vez somos más los que tenemos el temblor en nuestras manos:

**TRE en el mundo:** [traumaprevention.com/global-links/](http://traumaprevention.com/global-links/)

Argentina, Alemania, Australia, Brasil, China, Colombia, Dinamarca, Inglaterra, España, Estonia, Finlandia, Irlanda, Israel, Colombia, Italia, Japón, Líbano, Nueva Zelanda, Portugal, Escocia, Singapur, Eslovenia, Sudáfrica, Sudán, Emiratos Árabes Unidos y ahora México.