

Informations pratiques

Atelier d'une journée
Le samedi de 9h30-13h et de 14h30-17h30

Dates (à choix) :

- Samedi 6 octobre
- Samedi 17 novembre

Délai d'inscription :

Jusqu'au 28 septembre pour l'atelier du 6 octobre
Jusqu'au 9 novembre pour l'atelier du 17 novembre

Inscriptions :

Jusqu'au 31 juillet 2018 :
par e-mail à formation@lacorbiere.ch

Dès le 1er août 2018 :

via notre site internet www.lacorbiere.ch

Renseignements : par tél. au **026 664 84 20**

Nombre de participant-e-s : 10 personnes maximum.

Prix :

CHF 180.- pour la journée.

Inclus : support de cours.

Le règlement de ce montant fait office d'inscription définitive. IBAN : CH15 0900 0000 8736 6636 3 – BIC : POFICHBEXXX
Merci de préciser le titre du cours lors du paiement

Lieu : Centre de santé La Corbière, La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac

Matériel à emporter :

Training ou habits souples, 1 paire de chaussettes, 1 couverture et de quoi prendre des notes. Et tout autre chose qui pourrait être utile pour votre confort.

Pour cet atelier d'une journée : le réfectoire est à disposition

Prérequis : aucun



Château de La Corbière, lieu des ateliers

Nous trouver



Par la route

Autoroute A1 : sortie Estavayer, direction centre-ville. Au double rond-point prendre à droite selon les panneaux « Neuchâtel » « La Corbière ». Sortie de la localité. A la première présélection de gauche, tourner à gauche puis de suite à droite au panneau « Centre de santé La Corbière ». Suivre les indications « La Corbière » (chemin de campagne) sur 1km.

En transports publics

Ligne Fribourg-Yverdon avec une liaison toutes les 30 minutes. Trajet de 40 minutes à pied depuis la gare.



La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac
Tél. : +41 (0)26 664 84 20 - Fax : +41 (0)26 664 84 25
E-mail : office@lacorbiere.ch - Web : www.lacorbiere.ch



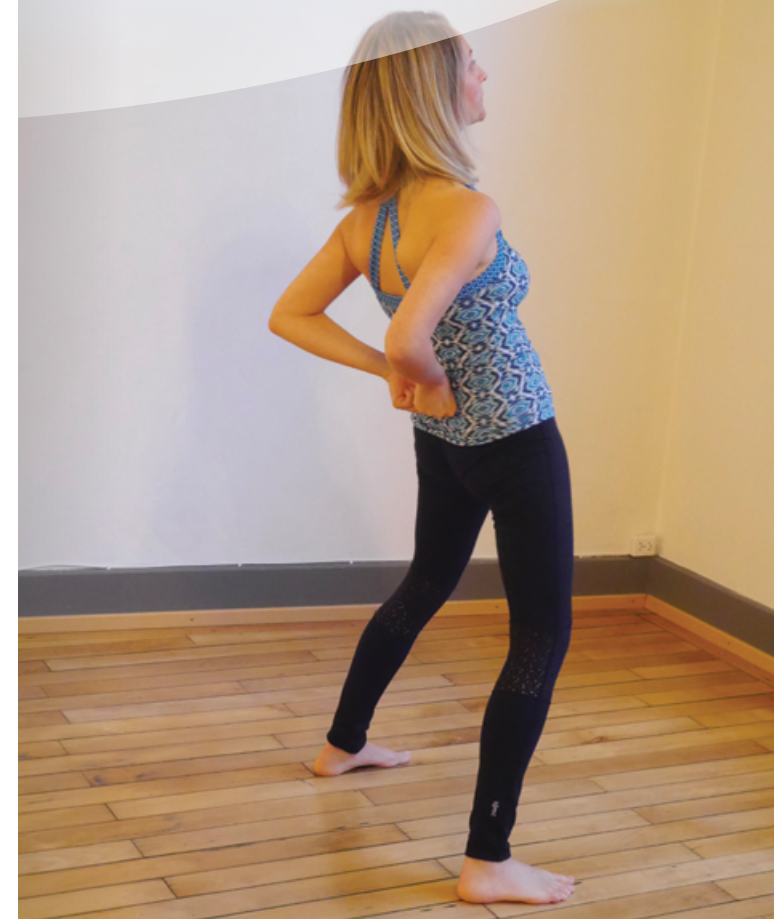
Introduction à la méthode T.R.E.® : exercices de libération de tension et du trauma de David Berceci

Atelier tout public

par **Annette Kosak**, TRE® Provider certifiée
(Londres/Genève et Etats-Unis),
membre de l'association TRE® Schweiz

Samedi 6 octobre 2018
Samedi 17 novembre 2018

Formations, ateliers & conférences



Introduction à la méthode T.R.E.® : exercices de libération de tension et 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 psychiques que physiques. 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. Pour le Centre de santé La Corbière, ces deux ateliers d'introduction sont donnés en petit groupe, avec un maximum de 10 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 ressentir et à permettre 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 chaque atelier d'une journée, 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 Mme Kosak par e-mail :

annette@flammedattention.net

