

Swoją przygodę w obszarze pracy z ciałem rozpoczęłam w 1997 r. Uczestniczyłam w szkoleniach organizowanych przez Educational Kinesiology Foundation Ventura USA, Międzynarodowy Instytut Kinezylogii Warszawa oraz Polskie Stowarzyszenie Kinezylogów Warszawa. Z radością obserwowałam jak u osób w różnym wieku i z różnymi wyzwaniami – ruch i ciało stanowiły drzwi do nowego uczenia się, poprawiania jakości zdrowia i życia oraz czerpania z niego radości. Praca z TRE utwierdza mnie w przekonaniu, że to ciało jest źródłem radości, inspiracji, wsparciem w trudnych chwilach, wiernym i cierpliwym przyjacielem. Pracuję metodą TRE od ponad 2 lat z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Prowadzę zajęcia indywidualne oraz grupowe. Bez względu na wiek osób, rodzaj doświadczeń i wyzwań emocjonalnych- obserwuję niezwykle zmiany u osób ćwiczących. Większy spokój wewnętrzny i równowaga emocjonalna, zmniejszenie napięcia i poziomu lęku, większa kreatywność, radość życia i twórczość oraz lepsza koordynacja ciała i swoboda ruchów- to tylko niektóre z efektów stosowanych ćwiczeń. Doświadczenia własne oraz osób pracujących w TRE głęboko mnie wzruszają, nieustannie dowodząc ogromnej mądrości ciała. Jestem psychologiem, pedagogiem, Instruktorem Gimnastyki Mózgu®, w trakcie studiów - „Psychoterapia Poznawczo -Behawioralna”.

**Członkostwo:**

Polskie Towarzystwo Psychologiczne

Polskie Stowarzyszenie Kinezylogów

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej