



Lucyna Kostkowska

Poziom: TRE PROVIDER - poziom II

Telefon: 601 151 825

e-mail: lucynakostka@gmail.com

O mnie:

Jestem certyfikowanym Providerem metody TRE, zarówno w pracy z klientami indywidualnymi, jak i grupami. Uczyłam się TRE u różnych wspaniałych nauczycieli, również u twórcy tej metody Davida Barceli'ego. Z wykształcenia jestem nauczycielem historii i wychowania fizycznego. Posiadam 30 letnie doświadczenie w pracy z ciałem (indywidualnej i grupowej), prowadzę zajęcia zarówno w języku polskim jak i angielskim. Wykorzystuję różne metody aktywności ruchowej, dopasowując je do możliwości i potrzeb moich studentów (przedział wiekowy od 12 do 80 lat). Metoda TRE wspaniale wpisuje się w moje holistyczne podejście do człowieka. Pozytywne efekty metody TRE obserwuję nie tylko wśród moich studentów, ale i u siebie. Jest to fascynujący proces zmian, sprawiający, że życie codzienne jest pełne spokoju i zgody z własnym ciałem, po prostu łatwiejsze.