

Od samego początku byłam pod wrażeniem skuteczności i mądrości TRE®. Mam okazję widzieć jaki ogrom pozytywnych zmian dostarczają ćwiczenia TRE® i inne różnorodne formy psychologicznej pracy z ciałem, zarówno poprzez własne doświadczanie, jak i obserwacje innych ludzi korzystających z tych metod. Praca z ciałem integruje ciało i umysł tworząc nierozdzielalną jedność, dzięki czemu pracując nad somatycznym uzdrowieniem jednocześnie dbamy o zdrowie psychiczne, uzyskujemy większą świadomość swojego organizmu i lepszy kontakt ze sobą. Jest to doskonałe narzędzie do radzenia sobie ze stresem oraz do poprawy kondycji ciała i umysłu.

Obecnie w swojej praktyce stosuje różnorodne metody pracy z ciałem: masaż, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia TRE®, relaksację oraz pracuję w obszarach wsparcia psychologicznego, terapii i rozwoju. Prowadzę warsztaty antystresowe oraz rozwojowe.

Zapraszam osoby poszukujące kontaktu ze sobą, zmagające się z codziennymi trudnościami, poszukujące drogi do zmiany.

*Katarzyna Magdalena Blicharz*