PROTISTRESOVÉ CVIČENÍ S PSYCHOLOŽKOU

Psychohygiena pro každého podle nejnovějších neuropsychologických postupů

TRE® (Tension, Stress and Trauma Releasing Exercise) *je série jednoduchých cviků, které pomohou zbavit se nahromaděného emocionálního stresu a napětí v těle. Může také uvolnit a rozpustit úzkost a depresi.*
V těle se přirozeně spustí ozdravné chvění/vibrace/pulzace, podobně jako to známe například u psů, když se vytřásají z náročného zážitku. I lidé mají tento instinktivní mechanismus k dispozici, jen ho v moderním světě potlačili. Výchova nás vede ke kontrole nad svými emocemi a chováním. Přitom přirozený třes pomůže přeaktivovanému nervovému systému najít zpět rovnováhu, zdraví a spokojenost.

Co může metoda TRE zlepšit:
- fyzické bolesti – pánve, páteře, hlavy, svalové a kloubní bolesti…
- psychosomatické potíže – potíže s trávením, dýcháním, vysokým tlakem, spánkem..
- psychické potíže – úzkosti, rozlady, emoční potíže, neschopnost zastavit myšlenky
- gynekologické potíže – dysbalance menstruačního cyklu, bolestivost, stažení…
- zlepšit únavu, zvýšit vitalitu, podpořit při syndromu vyhoření
- redukovat následky traumat
- zvýšit soustředění a pracovní/školní výkon
- regeneraci sportovců

Pravidelné malé skupiny probíhají pod vedením klinické psycholožky Helena Hejnicové.

Ordinace klinické psychologie, Podbabská 6, Praha 6 – pondělí 16:00-18:00.

10 setkání v jednom běhu

Ke vstupnímu pohovoru se hlaste kdykoliv během roku. Smluvní pojišťovny a přihlašovací formulář viz http://www.psychoterapiepraha6.cz/