

Groupe de pratique de TRE

Le TRE (Tension/Trauma Release Exercises) est une méthode corporelle d'auto-régulation qui permet de diminuer l'impact émotionnel et physique du stress et des traumatismes sur le corps et le psychisme. La pratique du TRE permet de réduire les symptômes de stress et d'anxiété

Animé par Giulia Gozzo et Sophie Gilon,
psychologues conventionnées

Informations et inscriptions :



PAF: 2,5 euros. Mutuelle belge indispensable