



TRE®-RYHMÄT KAJAANISSA, KEVÄTKAUSI 2018

- sunnuntai-ryhmä jatkuu avoimena, tiistain iltaryhmä muuttuu suljetuksi ryhmäksi

Tension & Stress Releasing Exercises (TRE®) on harjoitussarja, joka rentouttaa, aktivoi ja mobilisoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. Harjoitus käynnistää lihasten vapinana tai värinä alkavan luonnollisen palautumismekanismen. Harjoitusliikkeet ovat helppo oppia ja niiden vaikutukset ovat nopeasti havaittavissa.

KENELLE?

TRE sopii omatoimisen kehonhuollon ja rentoutumisen välineeksi. Menetelmää käytetään mm. urheiluvalmennukseen, taiteellisen työn fasilitoimiseen, työstressin helpottamiseen (esim. opettajat, terveydenhoitohenkilökunta, sosiaalityöntekijät) ja erilaisten trauma-peräisten stressihäiriön hoitoon. TRE ei sovellu välittömästi leikkausten tai vakavien sairauksien kuten sydäninfarktin tai syöpäleikkauksen/diagnoosin jälkeen, epilepsiaa sairastaville, vaikeista psykooseista tai skitsofreniasta kärsiville. Raskaana oleville TRE:tä ei myöskään suositella. Kysy lääkäriltäsi ennen aloittamista, jos olet epävarma oman sairautesi suhteen.

PAIKKA VAARA-kollektiivin harjoitustila, Sammonkatu 7B, Kajaani
SUNNUNTAI **Sunnuntai-ryhmä (avoin) klo 10.00-11.30: TAMMIKUUN** 21.1./ 28.1. || **HELMIKUUN** 4.2./11.2./ 18.2./ 25.2. || **MAALISKUUN** 4.3./18.3. (huom! mukana TRE-ohjaajaopiskelijoita) ja 25.3. **HUHTIKUUN** 8.4./15.4./ 22.4./ 29.4. || **TOUKOKUUN** 6.5.2018. Ryhmä ei kokoonnu 11.3. ja 1.4. Kertamaksu **á 10€**, Sarjalippu **90€ / 10 kertaa**. Maksu käteisellä paikan päällä. Sunnuntain ryhmään voit tulla silloin kun pääset, tervetuloa myös ensikertalaiset.

TIISTAI **Tiistai-ryhmä (suljettu) 16.1. 2018 - 24.4.2018 klo 17.30-19.00.** Kevään lukukausimaksu 130€, Vaara-kollektiivi hoitaa laskutuksen. Ilmoittautumisia tiistain ryhmään otetaan vastaan 31.1. saakka. Tiistai-ryhmässä pääset syventämään omaa TRE-prosessia saman ryhmän kanssa koko kevään ajan. Ilmoittautumiset: Sara Saxholm, sara.saxholm@gmail.com, p. 041-4598940.

SUNNUNTAI AVOINTA RYHMÄÄ OHJAAVAT SERTIFIOIDUT TRE-OHJAAJAT:

Elsa Lankinen, Sonja Pakalén, Barbara Rautiainen, Sara Saxholm, Kirsi Törmi ja Heikki Törmi.

TIISTAIN SULJETTUA RYHMÄÄ OHJAAVAT Elsa Lankinen, Sonja Pakalén ja Sara Saxholm.

TIEDUSTELUT

Tiedustelut sunnuntairyhmästä sähköpostitse tai puhelimitse Kirsi Törmi: kirsi.saastamoinen@mac.com, puh. 050-3080 203. Tiedustelut tiistain ryhmästä Sara Saxholm: sara.saxholm@gmail.com, p. 041-459 8940. Lisätietoa menetelmästä löytyy esim. www.trefinland.fi tai www.mentormi.fi. Mukaan tarvitset joustavat ja rennot vaatteet, oman alustan, esim. jumppa/jooga-alustan ja halutessasi viltin / lämmintä vaatetta loppurentoutumisen ajaksi.