

TRE Japan

Free Workshop in TOHOKU

TRE Japan 無料ワークショップ東北

宮城 ● sendai 12/13, 14, 15
福島 ● koriyama 12/20, 21, 22

講師: nana & Joe TRE Japan 代表セラピスト / トレーナー

あなたの身体と心、緊張していませんか？

人間が本来持っている回復機能を簡単なストレッチで呼び起こし、
気持ちのよい毎日を手に入れましょう！

主催

NPO 法人 TRE Japan

<http://www.tre-japan.com>

協力

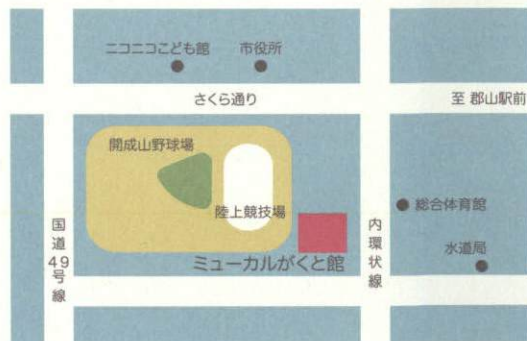
ヒューマンさぼーとネット

Rainbow Dolphin

●東京エレクトロンホール
仙台市青葉区国分町3-3-7 ☎022-225-8641
※大ホールの右手が入り口となります



●ミューカルがくと館
郡山市開成一丁目1番1号 ☎024-924-3715



TRE

とは??

TREを習得することであらゆるストレスやトラウマから自由になり、
自分自身の力で今よりもっと健やかに、元気に、自由に生きられる、
そんな未来が開かれていくかもしれません。

TREとは、アメリカ軍帰還兵のPTSD治療にも高い効果のある療法として実績がある、デイビッド・パーセリ博士が開発した、ストレス・トラウマの自己回復メソッドで、脳科学、神経学、解剖学などの科学的根拠に基づいたエクササイズです。

エクササイズを通して自然な生体反応（身体の揺れ、震え）を呼び起こし、日常的に経験する身体的、感情的な緊張やストレス、自然災害や戦地などで受けるトラウマを解放するように開発されました。エクササイズはとても簡単ですので、体が硬かったり、運動に自信が無い方でもご安心下さい。また、数回のセッションを通じて、正しい知識とエクササイズの方法を習得することが出来ます。TREは即効性と持続性を備えた、一生使いえるとても便利で効果の高いセルフケアの方法です。

効果の一例として、睡眠の質の向上、腰痛や便秘の改善、身体の緊張の軽減、心配や不安の軽減、人間関係の改善、トラウマからの回復などがあげられます。

講師：nana&Joe TRE Japan 代表セラピスト/トレーナー



レベル3 TRE プラクティショナー

●ジョー・ブライト（英国）心理学者（BSc）
人間関係とトラウマ、職業におけるストレス、PTSDについての研究

●ナナ・ブライト（日本）臨床心理士（MA）
発達心理、障害児治療教育、異文化間カウンセリング、
人智学（R・ユタナ）研究

ふたりの主な翻訳書には、ニールドナルドウォルシュ著「19歳から始める最高のライフレッスンシリーズ『愛するということ』『豊かさとは何か』『ありのままの自分を生きる』ソフトバンククリエイティブ等がある。

2011年の東日本大震災後、心理の専門家として、災害によりトラウマを受けた人々の心のケアに努めてきました。その中で、従来の個人面談型の心理療法には、時間的、経済的、文化的な理由から限界があると感じ、治療、回復の妨げとなる諸条件を乗り越えることのできる新しい療法を模索していたところ、TREを見出しました。TREは被災地のみならず、現代の日本の社会全般にとくに必要性の高い療法であることを認識し、すぐさまデイビッド・パーセリ博士に師事、2012年には、日本初のTREワークショップを開催。現在は屋久島にあるTRE Japan リトリートセンターを活動拠点として、東北での無料ワークショップや関東・関西でのワークショップ、TREの効果をもっと最大限に活かしたプログラム（ディープ・リトリート）、また各機関との協力によるトラウマ・ストレスについてのより深い研究などを行っています。TREの指導・普及に当たっては常に各個人が、『自身の力を取り戻し、トラウマやストレスから回復できること』また、それに留まらず、『トラウマを個人の成長の糧として活かし、より充実した人生を生きる』サポートを大切に考えています。日本各地でケアを必要とする人たちがへ広くTREを届ける普及・奉仕活動を、多くの方々のご支援・ご協力をいただきながら展開しています。

【ワークショップのスケジュール】

●宮城県会場：東京エレクトロンホール宮城（宮城県民会館）
4階リハーサル室（定員35名）

12月13日（金） 13:30-15:30 16:00-18:00 19:00-21:00

12月14日（土） 10:00-12:00 13:30-15:30

12月15日（日） 10:00-12:00 13:30-15:30 16:00-18:00

●福島県会場：郡山市音楽・文化交流館（ミュージカルがくと館）

12月20日（金） 会場：小ホール（定員40名）

10:00-12:00 13:30-15:30 16:00-18:00

12月21日（土） 会場：和室（定員30名）

13:30-15:30 16:00-18:00

12月22日（日） 会場：和室（定員30名）

10:00-12:00 13:30-15:30

セルフケアをできるようにお望みの方は、3回（以上）のセッションを受けられることをお勧めします。また、一日のセッション回数は2セッションまでが適切です。

【服装・準備していただくもの】

◎軽い運動をして、床に横たわり（寝）たり出来る様な格好でお越し下さい。

ゆとりのある服 パンツ類 ジャージなどを着用してください。

タイツ、ストッキングは避け、裸足になれるようにしてください。

矯正下着や窮屈なジーンズ等は、なるべく着用を避けてください。

◎各自の必要に応じて、ヨガマット、タオル、敷物、ひざかけなどをご持参ください。

◎水分補給のため、お水などの飲み物をお持ちください。

【ワークショップの参加お申し込み】

TRE Japan ホームページの“ワークショップ”ページよりお申し込み下さい。

<http://www.tre-japan.com/ワークショップ>

【お問い合わせ】

ご不明な点がある方、インターネット等をお使いにならない方の参加お申し込みは
TREプラクティショナー 宮川 ままでご連絡をお願い致します。

tre.miyakawa@gmail.com 090-6680-8600