

Aulas Regulares Online



Técnica de Redução de Estresse

Desenvolvida por David Bercei, TRE é uma técnica corporal usada para redução de estresse e regulação emocional. Consiste numa sequência de exercícios, alongamentos e posturas que ativam tremores espontâneos no corpo.

Os tremores são um recurso natural para relaxar o organismo, equilibrar as emoções e descarregar os níveis de ativação do sistema nervoso.

Venha Participar e Conhecer a TRE!

- Pratique da sua casa on-line.
- Entre em contato para mais informações

Oferecimento

Gerência de Práticas Integrativas em Saúde

Público:

Servidores e comunidade

Horários:

Terças às 16h e Quintas às 19:00h

Informações e inscrições:

tre.ses.gdf@gmail.com



Secretaria de
Saúde

