



TRE

ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA  
DE TRE

Mi formación académica empieza con Ciencias empresariales y maestra de educación infantil.

Entro en la actividad física formándome como Técnica en actividades físico-deportivas, monitora de danza, pilates, natación y socorrismo... así que el trabajo con el cuerpo se convierte en una constante en mi vida.

En el 2000 me certifico como Master Practitioner en Programación Neurolingüística Remodelada con DBM®.

Poco a poco la curiosidad me lleva a profundizar en el proceso de sentir mi cuerpo de manera más consciente.

Y es así, como en 2009, entro en contacto con diversas técnicas de consciencia corporal y gimnasias suaves, que dan un giro a mi manera de entender el trabajo con el cuerpo. Entre 2010 y 2012 decido formarme como facilitadora de grupos en “Estiramientos de cadenas musculares®” y “Trabajo con el potencial corporal®”, y me implico, no solo en mi propio bienestar, sino también en el de los demás. De manera regular imparto sesiones como facilitadora de grupos en estas técnicas.

En 2011 monográfico de la Comuna vertebral según método de Blandine Calais-germain en Anatomía Para el Movimiento.

En 2014, con la experiencia de ser madre, mi interés se vuelca en la crianza consciente e incorporo el mindfulness-atención plena, como herramienta equilibradora en mi día a día.

En el curso escolar 2016-17 imparto a los maestros del C.R.A del Penyagolosa la actividad “Trabajo corporal para el bienestar docente”.

En 2017-18 dirijo actividades de trabajo corporal-emocional con niños de primaria. En 2018 me certifico como facilitadora de TRE® y me formo como “Instructora de Relajación con atención consciente” e “Intervención psicosocial en desastres”, en la Universidad Jaume I.

En 2019 sigo mi formación continua en TRE® y me certifico como Guía en Diseño Humano Consciente.

-----  
La meua formació acadèmica comença amb Ciències empresarials i mestra d'educació infantil.

Entro a l'activitat física formant-me com a Tècnica en activitats físicoesportives,

monitora de dansa, pilates, natació i socorrisme ... així que el treball amb el cos es converteix en una constant en la meua vida.

En 2000 em certifico com Màster Practitioner en Programació Neurolingüística Remodelada amb DBM®.

A poc a poc la curiositat em porta a aprofundir en el procés de sentir el meu cos de manera més conscient.

Al 2009, vaig entrar en contacte amb diverses tècniques de consciència corporal i gimnàstiques suaus, que donen un gir a la meua manera d'entendre el treball amb el cos.

Entre 2010 i 2012 decideixo formar-me com a facilitadora de grups d' "Estiraments de cadenes musculars®" i "Treball amb el potencial corporal®", i és així com m'implico, no només amb el meu propi benestar, sinó també amb el dels altres. De manera regular imparteixo sessions com a facilitadora de grups.

En 2011 monogràfic de la Comuna vertebral segons mètode d'Blandine Calais-germain en Anatomia Per el Moviment.

En 2014, amb l'experiència de ser mare, el meu interès es bolca en la cria conscient e incorpore el mindfulness-atenció plena, com a eina equilibradora en el meu dia a dia.

En el curs escolar 2016-17 imparteixo als mestres del C.R.A del Penyagolosa l'activitat "Treball corporal conscient per al benestar docent".

En 2017-18 dirigeixo activitats de treball corporal-emocional amb infants de primària i em certifico com a facilitadora de la tècnica corporal TRE®.

El 2018 em formo com "Instructora de Relaxació amb atenció conscient" i "Intervenció psicosocial en desastres" a la Universitat Jaume I.

En 2019 em certifico com "Guia en Disseny Humà Conscient" i segueixo la formació contínua de TRE®.