



Mi nombre es Fabricio CARRIZALES. Soy Venezolano pero vivo Bélgica desde el 2001. Soy facilitador certificado de TRE®, instructor de atención plena (mindfulness), Coach de vida (life coach) y Terapeuta de la Somatic Experiencing®.

Comprometido durante más de una década en mi propio desarrollo personal y bienestar (tanto emocional como físico), comencé a practicar el TRE® hace muchos años y este jugó un papel decisivo en mi desarrollo personal y en mi camino de curación.

Tengo un largo recorrido de sanación interior y de desarrollo personal, practico del Coaching Somático Integrativo donde combino métodos convencionales de coaching conversacional (AT, PNL, CNV, etc.) con técnicas no convencionales centradas en el cuerpo (enfoques somáticos) para explotar el subconsciente (subcortical), el sistema nervioso y el poder curativo natural del cuerpo.

Apoyo a las personas que "se sienten atrapadas" en el estrés crónico, el agotamiento, la ansiedad, el insomnio, el burnout o el dolor crónico. Les ayudo a recuperar su energía creativa positiva, aumentar su propia resiliencia para avanzar hacia una vida más equilibrada y armoniosa.

Todo esto para brindar resultados profundos y duraderos y para una transformación real. Estas técnicas somáticas se centran en los últimos avances de las teorías del estrés y el trauma basadas en nuestra comprensión moderna del sistema nervioso autónomo (SNA).

Mi practica la realizo a través de programas de coaching individuales y grupales.

Particularmente, a través de mi programa '*Encarna tu Resiliencia*', facilito una iniciación al TRE® a través de un programa de coaching de 7 semanas donde combino teoría y práctica con conceptos de mindfulness y de la Somatic Experiencing® para complementar la práctica del TRE®. El objetivo final: empoderar al participante para retomar el control de su bienestar a través de una práctica TRE® autónoma autorregulada.

Más información aquí <https://www.ayantitude.com/>