

A lo largo de mi **trayectoria profesional** he tenido la oportunidad de trabajar con un amplio y variado abanico de **personas**, con diferentes dificultades, retos añadidos y algunas, incluso, **en riesgo de exclusión social**. Menores con adicciones a las drogas, personas con discapacidad intelectual, personas que viven en la calle, personas con enfermedad mental...

Por otro lado, y paralelamente, desde que tengo uso de razón, he estado interesado en el **potencial** que las personas tenemos para ir **más allá** de nuestros **límites**, **crecer** y **desarrollarnos**. Esto me ha llevado por diferentes senderos, siempre relacionados con el **cuerpo**. Ya de niño, tuve contacto con el yoga, y siendo adolescente, y durante algo más de una década, a través de un arte marcial, pude experimentar, gradualmente, y no sin esfuerzo, la **unidad** que el **cuerpo** y la **mente** es. Esto me llevó a profundizar en esta realidad, a través de la meditación zen, camino con el que sigo estando fuertemente comprometido.

Un día, el **TRE** apareció en mi vida y me asombró, cautivó y despertó un grandísimo interés por profundizar en él. El motivo es el **fácil e instantáneo acceso** que da al **cuerpo** para poder **soltar y liberar** todas esas capas de **tensión profunda** y **estrés** que llevamos, inevitablemente, encima.

El gran **descubrimiento** de esta **técnica**, me lleva a poder acompañar a las personas desde otra **perspectiva**, centrada en lo **corporal**, siendo así **accesible** a personas con diferentes condiciones, circunstancias, culturas, de manera individual o grupal, de manera presencial u online, abriendo fronteras, para **compartir** este **regalo** y hacer posible que todas las personas que quieran, puedan practicar la técnica una vez aprendida, en **seguridad** y **autónomamente**, sin tener que depender de nadie. Siempre, eso sí, desde el **autocuidado** y con **responsabilidad**.

Me encantará acompañarte en el descubrimiento de esta herramienta que libera tensiones y estrés.

Un abrazo,

Jagoba