ACTIVITE à THY le 21 MARS

Chers membres de l'asbl EspérenceS, amis et connaissances, bonjour.
En ce début d'année 2024, la *commission de soutien et accompagnement* de notre asbl met en place une**activité à découvrir à Thy.**

- Lieu : 30, rue de Thy 1470 Genappe (Baisy-Thy)
- Transports : Co-voiturage. Bus 19 entre Ottignies et Nivelles, Arrêt Bousval chemin de Thy : 2 bus par heure en semaine et un seul par heure le week-end. A 3 minutes à pieds en descendant la rue. Grande maison à gauche. Entrez par la gauche de la maison. Porte-fenêtre donnant sur la cours.

- **TRE avec Andréa et Micheline**. *Praticiennes et passionnées en TRE.*

TRE, (Tension, Stress & Trauma Releasing Exercices), signifie : exercices de réduction des tensions, stress et trauma.
La méthode TRE a été conçue pour être utilisée de façon autonome en tant que auto-traitement (self-help) par une large population qui, soit n'a pas accès à de l'aide thérapeutique, soit ne souhaite pas faire de psychothérapie. Pour la plupart des gens, le TRE est un outil d'autorégulation suffisamment bienfaisant pour faire face aux circonstances de leur vie.

- Dates: Séance découverte, le jeudi 21 mars à 14h.
- Durée: 1h30 d'exercices-repos + 30 minutes de partages, donc 2h.
- Matériel : Prendre son tapis de sol et un plaid. Andrea vient avec de la réserve pour ceux qui n'en auraient pas.
- Prix : libre et en conscience à partir de 15 euros.

Nous accueillons toutes personnes avec ses particularités et sans obligations de régularité, chacun à son rythme.
Si vous voulez **réserver** votre place, faites un SMS au 0477 740 535 avec votre nom et prénom. On vous donnera confirmation.
N'hésitez pas à **diffuser** ce document à vos proches et connaissances.

Plus de renseignements sur la méthode TRE? Clickez ici.