ELAKSHI LAB

Metodo TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises)
Il Metodo TRE® è una pratica corporea ideata per favorire il rilascio naturale di stress, tensioni profonde e sovraccarichi accumulati nel tempo.
Attraverso una semplice sequenza di esercizi, il corpo viene accompagnato all'attivazione di una risposta neurofisiologica innata: il tremore neurogeno. Questo delicato meccanismo naturale permette di sciogliere progressivamente tensioni muscolari profonde e di favorire un processo di autoregolazione dell'organismo.
Durante la pratica, il corpo viene invitato a liberarsi delle contrazioni accumulate, creando spazio per una maggiore sensazione di rilassamento, presenza e vitalità.
Il Metodo TRE® aiuta a ristabilire l'armonia neuro-muscolare, favorendo una migliore connessione con sé stessi e sostenendo il naturale equilibrio tra corpo, mente ed emozioni.