

# Aulas Regulares Online



## Técnica de Redução de Estresse em período de Covid19

Desenvolvida por David Bercei, TRE® é uma técnica corporal usada para redução de estresse e regulação emocional. Consiste numa sequência de exercícios, alongamentos e posturas que ativam tremores espontâneos no corpo.

Os tremores são um recurso natural para relaxar o organismo, equilibrar as emoções e descarregar os níveis de ativação do sistema nervoso.

### Venha Participar e Conhecer a TRE®!

- Pratique da sua casa on-line.
- Entre em contato para mais informações



### Oferecimento

Gerência de Práticas  
Integrativas em Saúde

### Público:

Servidores da SESDF

### Horários:

- **Para quem quer conhecer a técnica:**

Quartas feiras às 19:00h ou por  
agendamento.

- **Para quem já praticou TRE:**

Terças e Quintas às 19:00h ou  
por agendamento.

### Informações:

e-mail: [tre.ses.gdf@gmail.com](mailto:tre.ses.gdf@gmail.com)

Secretaria  
de Saúde

