



ILONA OPASZOWSKA

TRE® Provider
psycholog
psychoterapeuta terapeuta Somatic Experiencing
coach

tel. (+48) 697 631 107

mail: ilonaopaszowska@interia.pl

Kraków - Pękowice / Katowice

Jestem psychologiem, psychoterapeutą, terapeutą Somatic Experiencing, trenerem rozwoju osobistego, terapeutą dźwiękiem wg metody Petera Hessa. Specjalizuję się w pracy z emocjami i radzeniu sobie ze stresem.

Od prawie 30 lat pracuję z ludźmi. Zaczynałam od prowadzenia warsztatów z zakresu umiejętności miękkich oraz treningów rozwoju osobistego. Pracę z ciałem zaczęłam w 2010 roku kiedy zafascynowałam się dźwiękiem mis, gongów i jego wpływem na organizm. Ponieważ było wiele przypadków, że metoda ta była niewystarczająca zaczęłam szukać innych metod i tak trafiłam na TRE®. Początkowo planowałam wykorzystywać tę metodę jako dodatkową do pracy z dźwiękiem.

Jednak po pierwszych własnych doświadczeniach z TRE® widziałam, że ta metoda ma ogromną moc i będę wykorzystywała jako samodzielną metodę.

Dzięki TRE® zaczęłam jeszcze bardziej zwracać uwagę na sygnały płynące z mojego ciała, pozbyłam się bólu kręgosłupa, zmniejszyło się ogólne napięcie w ciele.

TRE® jest dla mnie doskonałą metodą pozwalającą na poradzenie sobie z codziennym stresem, ale także pracę z traumą.