

## Informations pratiques

### Atelier d'une journée

Samedi 27 septembre 2025 :  
09h30 - 18h00

### Délai d'inscription

Jusqu'au 20 septembre 2025

### Renseignement & Inscription

Par e-mail : [annette@flammedattention.net](mailto:annette@flammedattention.net)

### Nombre de participant(e)s

16 personnes au maximum

### Prix

245.- Frs. (le paiement s'effectue à l'inscription)  
Inclus : support de cours

*N.B. Les inscriptions se font par ordre d'arrivée*

### Lieu

Zen & Tonic Studio, Vevey  
Avenue Général-Guisan 58  
1800 Vevey

### Matériel à emporter

Training ou habits souples. De quoi prendre des notes.  
Et tout autre chose qui pourrait être utile pour votre confort.

**Annette Kosak** est une TRE® Provider Certifiée depuis 2017 et une TRE® Mentor (formée de 2019 - 2021), tous deux par Steve Haines et le TRE College (Londres/Genève).

Elle s'est perfectionnée lors de TRE® *Advanced Trainings*, auprès du Dr. David Berceci (2018, 2021 & 2024) et auprès du Dr. Stephen Porges (2021 & 2024).

Elle est TRE® Mentor / Superviseuse au TRE College, Londres (UK) et pour TRE College Schweiz (CH).

Annette enseigne la méthode TRE® depuis 2017 en Suisse Romande à Genève Centre (Eaux-Vives) et à Vevey et en Suisse Allemande à Berne Centre (au Theaterplatz). Elle vous accompagne à travers le processus TRE® individuellement en séances et collectivement en groupe.

Annette vous propose des groupes TRE® sous forme d'ateliers d'une journée ou de cours réguliers. Depuis 2018, elle donne régulièrement des Journées d'Introduction à la Méthode TRE®. À ce jour, elle a initié plus de 500 participant(e)s à la méthode TRE® de manière approfondie et sûre.

Annette Kosak est également diplômée en Thérapie Craniosacrale (Body College/Body Intelligence, Londres (UK) 2021 - 2024) et en tant que Praticienne de Shiatsu (International Shiatsu School (ISS), Genève, 2006 - 2010).

Elle enseigne depuis 2010 le Hatha Yoga, le Yin Yoga, le Qi Gong et la Méditation et transmet ces traditions en les adaptant au monde contemporain avec présence, *embodiment* et compétences en matière de traumatisme.

**Renseignement & Inscription**  
[annette@flammedattention.net](mailto:annette@flammedattention.net)

[www.flammedattention.net](http://www.flammedattention.net)

# Introduction à la méthode T.R.E.®

## VEVEY

**Exercices de libération de tension & du trauma du Dr. David Berceci (Ph.D.)**

**Tension, Stress & Trauma  
Releasing Exercises**

avec **Annette Kosak**

TRE® Provider Certifiée & TRE® Mentor

**Atelier d'une journée** : 9h30 - 18h  
Zen & Tonic Studio, Vevey

**Samedi 27 septembre 2025**

Autres dates pour 2025

Le samedi 29 novembre 2025



## Introduction à la méthode T.R.E.® : Exercices de libération de tension & du trauma de David Berceli

La méthode TRE®, créée par David Berceli (Ph.D.), consiste en une série d'exercices physiques simples qui aident le corps à se libérer de tensions musculaires chroniques, du stress et du trauma. Pratiquée en toute sécurité, TRE® enclenche un mécanisme naturel de tremblement ou de vibration, qui évacue des tensions musculaires et calme le système nerveux.

Si ce tremblement musculaire et ce mécanisme de vibration est activé dans un environnement sécurisé et contrôlable, le corps sera alors incité à retourner à un état d'équilibre. Avec TRE®, ces réflexes de vibrations musculaires sont d'une manière générale ressentis comme agréables et apaisants.

TRE® repose sur l'idée de base, soutenue par des recherches nouvelles, que le stress, la tension et le trauma sont aussi bien psychiques que physiques. Après une pratique régulière et ponctuelle de TRE®, de nombreuses personnes témoignent d'un soulagement du stress profondément ancré, qui parfois ne peut pas être acquis par d'autres méthodes comme l'exercice physique, la méditation ou la psychothérapie (conversationnelle). Ils relatent aussi un sentiment de paix et de bien-être.

TRE® s'apprend facilement et a un effet immédiat, dans un grand nombre de cas. Cette méthode est enseignée par séance individuelle ou en groupe. Pour le Zen & Tonic Studio à Vevey, cet atelier d'introduction est donné en petit groupe, avec un maximum de 16 participant(e)s.

## Objectifs

### Avec la méthode TRE® vous apprenez

- à vous enraciner dans votre corps (*grounding* : être connecté à la réalité « ici et maintenant »), à ressentir et à permettre ces tremblements neurogéniques
- à activer ce processus de tremblement naturel et à pouvoir l'arrêter à tout moment par vous-même (auto-régulation)
- une fois que vous avez appris, et les exercices et de pouvoir travailler avec ces tremblements en toute sécurité, il est bien de les pratiquer par vous-même

### Quelques bénéfices rapportés sont

- meilleur sommeil
- diminution de tension musculaire et de maux de dos
- diminution de stress et d'anxiété
- diminution de colère et d'hyper-activité
- meilleures relations sociales
- plus grande résilience et optimisme

## Contenu et déroulement Expérience TRE® en groupe

- Apprendre la méthode TRE® dans un environnement sécurisant.
- Lors de cette journée d'atelier vous pratiquerez les exercices deux fois : une fois le matin et une fois l'après-midi :

### Le matin

- 2.5 h de pratique TRE® en groupe
- 1h de théorie visuelle TRE® (*diapositives et courtes vidéos*)

### L'après-midi

- 2.5 h de pratique TRE® en groupe
- 1h de théorie visuelle TRE® (*diapositives et courtes vidéos*)

- Chaque participant(e) recevra du soutien et du feedback lui permettant de travailler avec ces tremblements neurogéniques. En groupe, nous partagerons ensuite l'expérience de chacun(e).
- Nous aborderons également quelques notions clés de la méthode TRE® et du travail du Dr. David Berceli (Ph.D.). Elles seront adaptées et dépendront du groupe présent.

*Également vivement recommandé pour les personnes qui ont appris la TRE® principalement en setting individuel et qui souhaitent maintenant l'explorer en groupe, ainsi que pour les personnes qui reprennent la TRE®.*

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter directement Annette Kosak par e-mail :

[annette@flammedattention.net](mailto:annette@flammedattention.net)

[www.flammedattention.net](http://www.flammedattention.net)