



FUNDACJA  
HOSPICYJNA



HOSPICJUM  
KS. DUTKIEWICZA

Gdańsk, 14.12.2020 r.

## Rekomendacje

Niniejszym listem, referencyjnym potwierdzamy jakość warsztatów TRE **Małgorzaty Szczyglak**, która w ramach projektu „Mój osobisty plan zdrowienia” - pomoc osobom z doświadczeniem choroby nowotworowej dla Akademii Walki z Rakiem w Gdańsku. Przeprowadziła w latach 2019 – 2020 sesje zajęć TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises).

Specjalnie przygotowany program dostosowany był do podopiecznych z doświadczeniem choroby nowotworowej, zaspokoił oczekiwania uczestników i pozwolił wszystkim efektywnie wykorzystać czas poświęcony na warsztatach. Celem ćwiczeń była redukcja zablokowanych w ciele napięć, będących wynikiem zarówno codziennego stresu, ale również przeżytych traum i choroby.

Profesjonalizm Małgorzaty Szczyglak, pobudził uczestników spotkań do aktywności, wywołał ciekawość poznawczą, entuzjazm i chęć wykorzystania poznanej techniki do dalszego rozwoju. Zademonstrowana metoda pokazała uczestnikom jak niewiele trzeba, aby odnaleźć drogę do własnego wnętrza. Jak potrzebne jest na co dzień odpuszczenie i rozluźnienie, aby doświadczać spokoju i harmonii.

To co zasługuje na wyróżnienie to fakt, że Małgorzata Szczyglak, dzięki swojemu przygotowaniu bardzo profesjonalnie i elastycznie podeszła do potrzeb uczestników spotkań. Angażując ich od pierwszych minut warsztatów.

Gorąco polecamy.

Zespół Akademii Walki z Rakiem  
oraz Fundacji Hospicyjnej  
Gdańsk