

Hay **DIVERSAS APLICACIONES ESPECÍFICAS** que requieren del agrupamiento de la diferentes 9-TREVA.

- a. **BAJAR LA TENSIÓN Y DESCANSAR.**
- b. **CONCENTRARSE Y DESARROLLAR LA ATENCIÓN**
- c. **GESTIÓN EMOCIONAL**
- d. **ENERGETIZACIÓN.**
- e. **SILENCIO MENTAL**
- f. **CENTRAMIENTO**
- g. **OTROS**

	ATENCIÓN	RESPIRACIÓN	RELAJACIÓN	VISUALIZACIÓN	VOZ-HABLA	SENTIDOS	POSTURA	MOVIMIENTO	ENERGÍA
<b>CALMARSE Y DESCANSAR</b>									
<b>CONCENTRARSE</b>									
<b>GESTIÓN EMOCIONAL</b>									
<b>ENERGETIZAR</b>									
<b>SILENCIO MENTAL</b>									
<b>CENTRAMIENTO</b>									

## ANÁLISIS DE EJERCICIOS TREVA

10									
9									
8									
7									
6									
5									
4									
3									
2									
1									
	<b>ATENCIÓN</b>	<b>RESPIRACIÓN</b>	<b>RELAJACIÓN</b>	<b>VISUALIZA- CION</b>	<b>VOZ- HABLA</b>	<b>SENTIDOS</b>	<b>POSTURA</b>	<b>MOVIMIENTO</b>	<b>ENERGÍA</b>

Actividad 1:

Actividad 2: