

CANDIDATOS

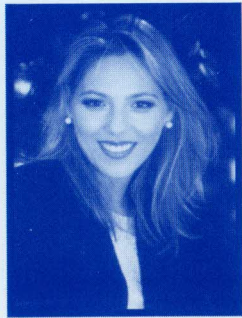
Estas prácticas están dirigidas a todas las personas interesadas en Prevenir o tratar estados de **estrés, ansiedad, depresión, tristeza, falta de concentración, miedo, irritabilidad, enfermedades psicosomáticas, insomnio, aceptación de situaciones, etc.** **Mejorar la percepción y la concentración... y especialmente para ayudarles a conseguir una actitud más positiva y serena** mediante el empleo de relajación física y mental, estrategias de respiración e imaginación, etc.

Para más información:

Tif.: 609 27 37 77

gemma.garcía@medisofia.com

DOCENTE-PSICOTERAPEUTA



GEMMA ISABEL GARCÍA CRESPO

Consultora empresarial Psicóloga Social, Psicoterapeuta, Psicografóloga, Psico-oncóloga. Especialista en Atención Integral a Víctimas, asistencia primaria en salud mental en catástrofes y tratamiento psicosomático. Educadora Infante - Juvenil y padres, Morfopsicóloga y Sofróloga (Master especialista). Directora científica de MEDISOFÍA.

OBJETIVOS

Ofrecer una serie de estrategias y de recursos para conocer mejor el esquema corporal, saber relajarse ante cualquier situación y eliminar tensiones molestas y a adquirir estrategias de higiene de vida...

Ofreciendo estrategias suficientes para afrontar distintas etapas de la vida, desarrollando varias de sus capacidades esenciales para superar con serenidad problemas que influyen en su vida profesional y personal, **y mejorando la calidad de vida**, aumentando su motivación, **aceptación de situaciones**, desapego de situaciones, de seres queridos, etc. Técnicas de afrontamiento de momentos difíciles, cambios drásticos en la vida por lesiones, recuperar la ilusión...

Recuperar mediante la Metodología Sofrológica - digo bien recuperar, pues siempre se han seguido dando - **las fases positivas de la propia vida, sus momentos de éxito y felicidad a favor de una optimización y dinamización del psiquismo.**

Ayudar a combatir el estrés positivo por medio de técnicas sofrológicas específicas, de forma individualizada.

HABILIDADES QUE SE DESARROLLAN:

- **La Relajación como medio para obtener un mayor autocontrol.**
- **El Autoconocimiento.**
- **La Autoconfianza.**
- **Desarrollo y potenciación de capacidades de la consciencia.**
- **La Automotivación.**
- **La Aceptación.**
- **Desarrollo de la Serenidad y Valores Existenciales del Ser**

...

La práctica será de un mínimo de 1 hora por día.

LUGAR

Consultas diarias: MADRID (capital) y Alcalá de Henares (Individual y grupal). Resto de España, previa petición de hora para grupos.

HORARIO

Previa petición de hora. Se ajustarán días y horarios en función de necesidades.

PRECIO 1 SESIÓN

Por persona 48 €

Bono 12 Sesiones 599 € p.p.

Bono 12 Ses. Grupos 420 € p.p. hasta 6 personas. en el precio de los bonos incluye doble CD

- Precio especial grupos de 6 a 20 personas.

Se recomienda un mínimo de 12 sesiones.

* Precio sujeto a modificaciones.