

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-Duelos- etc ...), mejora de percepción y concentración, etc..y especialmente para ayudarles a conseguir una actitud mas positiva y serena. Mediante el empleo de relajación física y mental, estrategias de respiración e imaginación, etc.

Para más información:

TLF: 609.27.37.77

gemma.garcia@medisofia.com

**Docente-
Psicoterapeuta**



GEMMA ISABEL GARCIA CRESPO

Consultora Empresarial, Psicóloga Social y de las Organiz., Psicoterapeuta, Psicografóloga, Psico-oncóloga (en formación) Especialista en Atención Integral a Víctimas, Asistencia primaria en salud mental en catástrofes, y tto. Psicosomático, y **SOFROLOGA (Master Especialista-)** Directora Científica de MEDISOFIA.

OBJETIVOS

Ofrecer una serie de estrategias y de recursos para conocer mejor el esquema corporal a 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 calidad de vida**, y aumentando su motivación, **aceptación de situaciones**, desapego de situaciones, de seres queridos. Etc. Técnicas de afrontamiento de los 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 negativo y potenciar 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, o intensivos dependiendo necesidades.

LUGAR :

Consultas diarias: MADRID (capital) y Alcalá de Henares. (Individual y Grupal)

Resto de España, previa p/h para Grupos.

HORARIO.

Previa petición de hora.

Se ajustarán días y horarios en función de necesidades.

PRECIO :

CONSULTAR

PRECIOS ESPECIALES PARA GRUPOS Y BONOS DE 12 SESIONES.

Se recomienda un mínimo de 12 sesiones.

PROGRAMACIÓN

El 75% del contenido del entrenamiento será práctico, complementado con unas breves exposiciones teóricas.

TEORÍA:

- Introducción: Definición e historia de la Sofrología.
- Los estados y los niveles de la consciencia.
- Los principios fundamentales de la sofrología Caycediana.
- Las dos leyes de la vivencia frónica.
- Teoría Caycediana de los cinco sistemas vivenciales del ser.
- La consciencia Isocay y la postura Isocay.

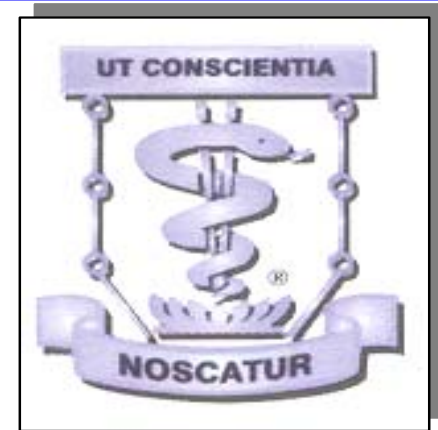
ETC...

PRÁCTICA:

- Sofronización de base. (SB).
- Sofronización de base vivencial. (SB-V).
- Sofro desplazamiento del negativo. (SDN).
- Sofro estimulación vital. (SEV).
- Proyección sofrónica de las capacidades. (PSC).
- Sofro gesto. (SG) o signo señal de optimización.
- Ejercicios de la Relajación Dinámica de Caycedo. (RDC 1er, 2º, 3º Y 4º grado en sus 1º, 2º, 3º, 4º y 5º sis).
- Sofro Estimulación proyectiva. (SEP).
- Protección sofroliminal del sueño. (PSS).
- Sofro aceptación progresiva. (SAP).
- Sofro programación futura. (SPF).

ETC....

Psicoterapia con SOFROLOGIA Curso-entrenamiento 2007



ENTRENAMIENTO SOFROLOGICO

RELAJACION DINAMICA DE
CAYCEDO EN LA VIDA COTIDIANA
CONTROL DE ESTRES