

Mindfulness, acompañamiento individual

Para niños, adolescentes y adultos



Acompañamiento individual de mindfulness

El acompañamiento individualizado consiste en sesiones de mindfulness 1 a 1 adaptadas a personas que no pueden atender prácticas grupales por causas profesionales, familiares, de salud o con otros retos específicos para implementar la práctica regular.

Información práctica

Dirigido a público general (no terapéutico); adultos, adolescentes y niños. No se precisa conocimientos previos. Sesiones de 50 minutos, número de sesiones a determinar. Se realizará entrevista previa, sin coste ni compromiso. Precio sesiones: a consultar.

Modalidades: sesiones online, sesiones por teléfono y sesiones presenciales (Barcelona).

¿Para qué venir?

- Comenzar a retomar la práctica meditativa, resolver dudas.
- Experimentar la práctica como herramienta de autocuidado y bienestar.
- Comenzar un proceso de autoconocimiento mediante la observación y la indagación.
- Tomar perspectiva del momento vital y explorar los posibles cambios.

Sobre los instructores

Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg son padres de tres hijos, coaches y están certificados en varios protocolos de mindfulness (MBSR, MBCT y Método Eline Snel); acompañan a familias y centros educativos en la integración de mindfulness en su vida cotidiana.

SESIONES

Sesiones de 50 minutos, número de sesiones a determinar.

MODALIDADES

Online presencial
Por teléfono
Presencial: Barcelona

IMPORTE

Consultar. Se realizará una entrevista previa, sin coste ni compromiso.

PARA QUÉ PARTICIPAR

Experimentar mindfulness
Desarrollar habilidades
Regulación emocional
Reducción de estrés
Autocuidado y bienestar
Observación interna
Explorar cambios

CONTACTO SLOYU

Tel: +34-93-6892508
Email: info@sloyu.com

INFORMACIÓN WEBSITE

<http://sloyu.com/individual>

