

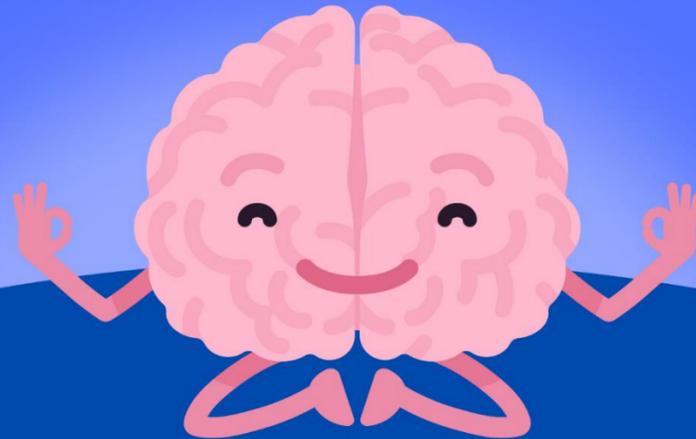


DRA. NARJISS BEN MARZOUK

Pedagoga, Coach PNL & Sofróloga

APRENDE A MEDITAR

PROGRAMA SOFROLÓGICO PARA PRINCIPIANTES



Diseñado para introducirte en el fascinante mundo de la
sofrolología caycediana



Relajación



Vitalidad



Motivación



Serenidad

Reserva tu sesión *GRATUITA*

info@equanimityspace.net

+34 640 018 459

www.equanimityspace.net

INFORMACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA



PROGRAMA SOFROLÓGICO

Aprende a meditar

Precio: 480 €



MODALIDAD

Presencial / online

Individual / grupal

Seguimiento diario



SESIONES Y DURACIÓN

Programa: 8 sesiones

Duración sesión: 90 minutos

Periodicidad: semanal



HERRAMIENTAS

Aprendizaje teórico

Ocho técnicas sofrológicas



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

APRENDE A MEDITAR

"Aprende a meditar: programa sofrológico para principiantes" es un programa diseñado para introducirte en el fascinante mundo de la sofrología caycediana.

A lo largo de ocho sesiones, te embarcarás en un viaje hacia una mayor autoconocimiento y equilibrio emocional.

Cada encuentro está estructurado cuidadosamente para que puedas experimentar de manera práctica los beneficios del método Caycedo a nivel físico, mental y emocional.



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este programa está dirigido a todas las personas que desean:

- Autoconocerse y descubrir sus recursos internos
- Mejorar el bienestar físico, mental y emocional
- Fortalecer la disciplina, la resiliencia y la automotivación
- Aumentar la concentración y la atención plena
- Vivir una vida más plena, equilibrada y serena



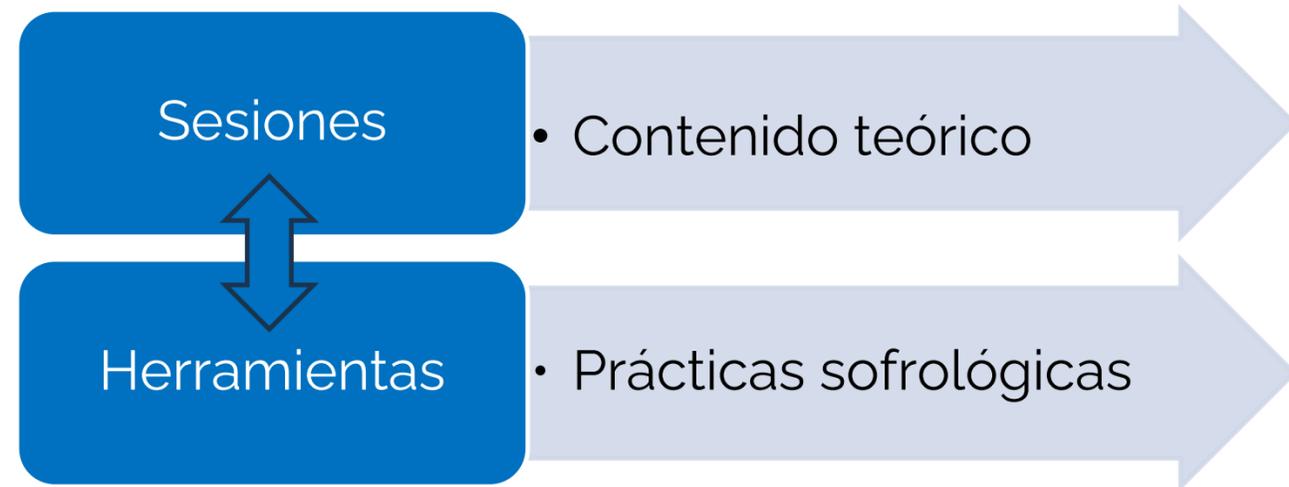
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS

Este programa está diseñado para ayudarte a:

- Integrar la práctica sofrológica en tu rutina diaria
- Profundizar en el autoconocimiento
- Desarrollar las habilidades de atención y concentración
- Aprender a gestionar las emociones negativas
- Promover la armonía cuerpo-mente
- Aprender estrategias para mantener la motivación

CONTENIDOS DEL PROGRAMA



BLOQUE I

1. Sesión 1: La sofrología
2. Sesión 2: El poder de la respiración
3. Sesión 3: La consciencia corporal
4. Sesión 4: El poder de la mente

BLOQUE II

5. Sesión 5: Sofrología y estrés
6. Sesión 6: Sofrología y descanso
7. Sesión 7: Sofrología y serenidad
8. Sesión 8: Sofrología y motivación



CONTENIDO DEL PROGRAMA

01



PRIMERA SESIÓN

La sofrología

Definir la sofrología, sus beneficios y objetivos.
Las condiciones de una práctica sofrológica profunda.
Introducirse en la práctica sofrológica.
¿Qué hay que hacer después de la práctica sofrológica?

SEGUNDA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

02



SEGUNDA SESIÓN

El poder de la respiración

Definir la respiración consciente.

Los beneficios de la respiración consciente.

Práctica sofrológica para relajar el cuerpo y la mente.

¿Cómo sueles respirar?

TERCERA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

03



TERCERA SESIÓN

La consciencia corporal

Entender el concepto de consciencia corporal.
Los beneficios de desarrollar la interocepción.
Práctica sofrológica para aprender a escucharte.
¿Qué sensaciones corporales notas a menudo?

CUARTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

04



CUARTA SESIÓN

El poder de la mente

Entender cómo los pensamientos moldean la realidad.
El impacto del pensamiento positivo en la salud.
Práctica sofrológica para cultivar una mente positiva.
¿Qué emoción domina tu vida?

QUINTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

05



QUINTA SESIÓN

Sofrología y estrés

Definir el estrés crónico y sus efectos.
La importancia de llevar un estilo de vida saludable.
Práctica sofrológica antiestrés.
¿Cómo sueles canalizar el estrés?

SEXTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

06



SEXTA SESIÓN

Sofrología y descanso

Estudiar las causas comunes del insomnio y sus efectos.
Aprender pautas para una buena higiene de sueño.
Práctica sofrológica para mejorar la calidad del sueño.
¿Cuántas horas sueles dormir?

SÉPTIMA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

07



SÉPTIMA SESIÓN

Sofrología y serenidad

Vivir conscientemente: componentes y beneficios.

La importancia de cuidar el diálogo interno.

Práctica sofrológica para entrenar la atención plena.

¿Piensas más en el pasado, en el presente o en el futuro?

OCTAVA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

08



OCTAVA SESIÓN

Sofrología y motivación

Visualización y gratitud: dos herramientas poderosas.
Aprender estrategias para mantener la motivación.
Práctica sofrológica para reforzar la motivación.
¿Cómo te percibes ahora?

MÁS INFORMACIÓN



DATOS DE CONTACTO

¿Listo para transformar tu vida?

Reserva hoy tu sesión gratuita y descubre cómo este programa sofrológico puede guiarte hacia un estado de armonía y bienestar integral

RESERVA TU CITA

Website : www.equanimityspace.net

Email : info@equanimityspace.net

Dirección : Calle Núñez de Balboa 35-A, 5a planta. Oficina A-1
28001. Madrid.



+ 3 4 6 4 0 0 1 8 4 5 9



**EQUANIMITY
SPACE**

ABRAHAM MASLOW

«Lo que hay que cambiar en una persona es la consciencia de sí mismo»



Back