

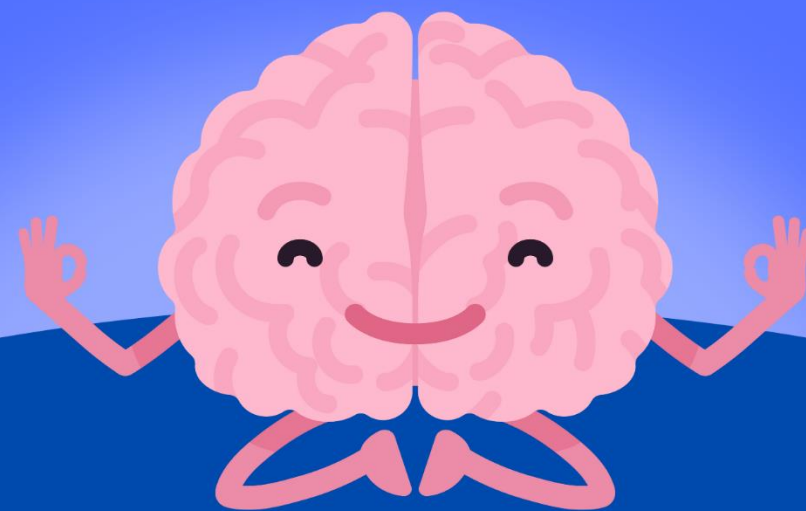


**DRA. NARJISS BEN MARZOUK**

*Pedagoga, Coach PNL & Sofróloga*

# APRENDE A MEDITAR

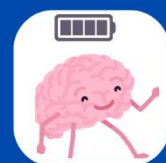
## PROGRAMA SOFROLÓGICO PARA PRINCIPIANTES



Diseñado para introducirte en el fascinante mundo de la  
sofrológica caycediana



Relajación



Vitalidad



Motivación



Serenidad

### **Reserva tu sesión GRATUITA**

[info@equanimityspace.net](mailto:info@equanimityspace.net)

[+34 640 018 459](tel:+34640018459)

[www.equanimityspace.net](http://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





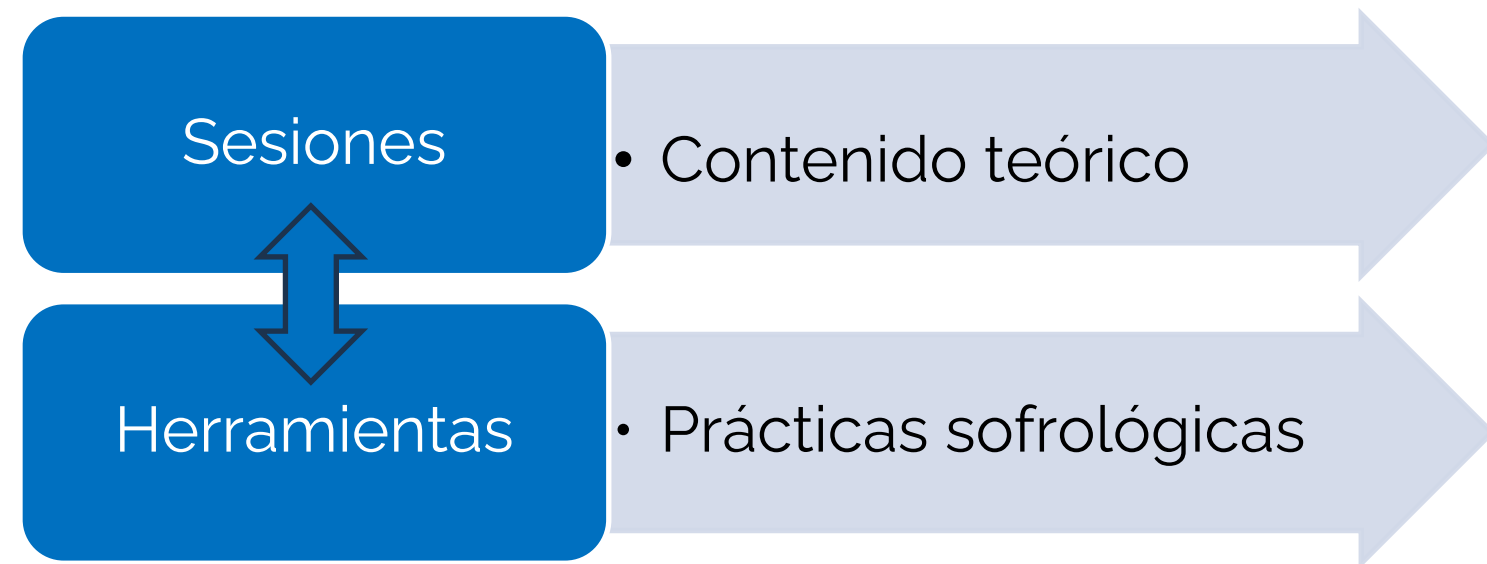
## PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

# 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





08



# CONTENIDO DEL PROGRAMA

## 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](http://www.equanimityspace.net)

Email : [info@equanimityspace.net](mailto:info@equanimityspace.net)

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

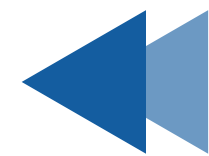


+ 3 4 6 4 0 0 1 8 4 5 9



# ABRAHAM MASLOW

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



**Back**