

a·meditar
mindfulness studio

Acompañamiento psicoterapéutico



Mindfulness · Psicología · Yoga · Terapias holísticas · Talleres para el ser

Acompañamiento psicoterapéutico

Si estás leyendo este archivo es porque has solicitado información sobre la terapia presencial u online. Antes que nada, agradecerte la confianza.

El primer paso para un proceso terapéutico ya lo has hecho: darte cuenta. Y pedir ayuda. Los siguientes pasos, los podemos hacer junt@s.

Si quieres continuar avanzando en el camino del autoconocimiento, la presencia y el desarrollo personal, contarte, que yo estaré junto a ti, en tu momento de cambio.

¿CÓMO ES LA TERAPIA?

Un proceso de escucha, respeto y confianza. Estas son mis mayores herramientas como psicoterapeuta, además de las prácticas de Mindfulness, Programación Neurolingüística (PNL), Coaching Wing Wave y Theta Healing.

En cada sesión hacemos una práctica de Mindfulness, ya que la práctica de la meditación nos ayuda en el proceso de consciencia y aceptación de nuestra realidad para vivir con más plenitud. Nos ayuda a ser más consciente de lo que pensamos y sentimos, momento a momento; para desde ahí poder trabajar en sesión uno a uno.

Y que a pesar de que quizá las tendencia actual, sea de la fingir, apartar y no escuchar lo que el corazón dice, durante el proceso podemos redescubrir recursos, fortalezas internas e infinitas posibilidades para elegir nuestras respuestas y no continuar reaccionando a la vida sin presencia.



TERAPIA PRESENCIAL:

- Cada sesión tiene una duración de 50 minutos a 1 hora.
- La frecuencia de los encuentros se determinará según el punto de partida y condiciones de cada persona, aunque al inicio se recomienda hacer un encuentro por semana.
- El precio es de 60€ por sesión.
- El pago se puede hacer en metálico o tarjeta.

Antes o durante la primera visita te enviaré un documento de protección de datos, que deberás devolverme cumplimentado. Sin esto, no podremos empezar el acompañamiento.

Se facilitarán audios de meditación, libros recomendados, artículos, ejercicios y documentales; además de tareas específicas entre sesión y sesión.

TERAPIA ONLINE:

Los detalles de la terapia online son exactamente iguales que con la psicoterapia presencial y además:

- Las sesiones se realizan vía Skype, y puedes conectarte desde un ordenador, tablet e incluso teléfono; tener unos cascos con micrófono y un espacio sin ruidos ni distracciones. Mi usuario es - hola@ameditar.es .
- El pago se hará por transferencia bancaria (antes de cada encuentro al número de cuenta: ES90 2100 1853 7002 0006 0534 La Caixa. Con concepto: Tu Nombre y Apellidos).





¿Quién hay detrás?

CLARA ROSELL DRONDA

Soy fundadora de A Meditar Studio, psicóloga (colegiada número 24.234) y psicoterapeuta especializada en Mindfulness por la Universidad de Massachusetts y Universidad de Brown.

Formadora y divulgadora de la atención plena en empresas y organizaciones.

Instructora del Método Atrévete a Comer (MB-MAC) de Alimentación Consciente.

Formada en Programación Neurolingüística (PNL) y Coaching WingWave® y Theta Healing®.

Colaboradora de Institut Gestalt de Barcelona.



¿Dónde estamos?

Avenida Pau Casals n.14, 2-4 de Tarragona



Contáctanos

Si quieres más información pregúntanos (en serio, hazlo)

669 344 706
hola@ameditar.es
www.ameditar.es

Síguenos en las redes sociales

