



Talleres OASIS de PAZ en la Ciudad



Coaching Apreativo Familiar

Guadalupe Tizón Prieto



Talleres OASIS de PAZ en la Ciudad

- ¿Estás estresad@ y con ansiedad, sin tiempo para nada, corriendo de un lado a otro?
 - ¿Necesitas mejorar tu concentración y atención?
 - ¿Estás deprimid@?
- ¿Necesitas encontrar equilibrio y paz mental en tu vida?
- ¿Has olvidado lo que es estar en calma, y conectar con tu oasis interior?
- ¿Te gustaría huir de la ciudad para sentir más bienestar y no puedes por diferentes motivos?



Talleres OASIS de PAZ en la Ciudad

- Un programa basado en prácticas de meditación, Mindfulness y visualizaciones.
- En cada sesión te facilitaré diferentes herramientas para que las puedas poner en práctica desde el primer momento.
- Los ejercicios son independientes unos de otros.
- Cuantas más herramientas y ejercicios tengas, mejor podrás aplicar en cada momento el que más se adapte a cada situación de tu vida.
- Cada taller se engloban dentro de un programa de 8 semanas, pues está demostrado científicamente cómo cambia nuestro cerebro en ese tiempo.
- Puedes asistir a las 8 sesiones del programa completo o a sesiones sueltas.
- También puedes recuperar las sesiones a las que no pudiste asistir en las siguientes convocatorias del programa.

+ Talleres OASIS de PAZ en la Ciudad

- ***Las sesiones tienen una duración de 1,5 horas***
 - ***Cada sesión consta de :***
 - ***breve explicación con ejercicios prácticos y***
 - ***espacio para compartir con el grupo tus experiencias, aprendizajes o dificultades.***

APORTACIÓN:

Sesión suelta 10€

DESCUENTO DE 10€ en BONO de 4 sesiones 30€.

Pregunta por precios especiales para reservas anticipadas

+ Talleres OASIS de PAZ en la Ciudad

- ***En un mar agitado no puedo encontrar claridad, tengo que esperar a que el agua turbia de la superficie se calme moviéndome hacia las profundidades.***
- ***Si quieres que te acompañe y guíe en este viaje***

Puedes reservar tu cita

Llámame al 687936008 o escíbeme al correo info@coachingapreciativo.es, estaré encantada de resolver todas tus dudas.