

Acompañamiento PERSONALIZADO

¿QUIERES INTEGRAR LA MEDITACIÓN EN TU VIDA?

NECESITAS UN PROCESO DE APRENDIZAJE MÁS ADAPTADO A TU RITMO Y ESTILO DE VIDA

¿BUSCAS UN IMPULSO EN TU PRÁCTICA?

Acompañamiento PERSONALIZADO

Cada uno tenemos un punto de partida diferente, un ritmo distinto, un momento vital único por eso he creado este espacio en el que te acompaño en tu proceso de aprendizaje creando junt@s un camino especial y adaptado para ti.

Cada paso que damos para profundizar en la práctica, puede ser una oportunidad de aprendizaje sobre nosotros mismos, te acompaño a través de la escucha profunda a conectar con tu sabiduría innata y que la meditación forme parte de tu día a día.

SESIONES ONLINE Y PRESENCIALES

Durante la **primera sesión** tendremos un primer acercamiento a tus inquietudes y necesidades y te trasladaré las diferentes opciones que considero que serían más adecuadas para tu trabajo personal. La senda se irá ajustando según vayamos caminando.

El **material** que te proporcionaré se adaptará a tus necesidades e inquietudes podrá ir desde **audios** con meditaciones guiadas, **vídeos** para los movimientos conscientes, trabajo postural, **libros** específicos, **artículos** científicos, etc.



PRIMERA SESIÓN GRATUITA

Siguientes sesiones:

Online 30€-

Presencial 40€.

Se ajustará en caso de situaciones especiales. Duración aproximada 50 min.

Las sesiones presenciales se realizarán en Las Rozas, Boadilla del Monte o Madrid.