

TERAPIAS INDIVIDUALES

1 A 3 SESIONES DE 1.30HRS

Las terapias constituyen espacios de expresión, de contención, de relajación y de practica personalizada de herramientas terapéuticas que permiten autoconocerme, reconocer lo que me pasa y empoderarme para superar los problemas con los cuales me enfrento, tanto en la vida profesional como personal.

Se pueden elegir las siguientes terapias:

- **MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN:** Se enseñan técnicas de meditación y de visualización, usando el poder de la respiración, de la conexión con el cuerpo y el poder de la mente para una mayor gestión del estrés y de las emociones.
- **GESTALT INTEGRATIVA:** La Gestalt Integrativa invita a resolver lo que esté pendiente y cerrar lo que esté abierto, para así disponer de nuestra energía en estar presentes, aquí y ahora, con la totalidad de nuestro ser – cuerpo, emociones y mente – siempre enfocados en un camino con corazón que se pone al servicio de los demás.
- **PSICOAstrologÍA:** La carta natal es una profunda herramienta para el desarrollo personal y el autoconocimiento. La interpretación de la carta natal es una oportunidad para potenciar las cualidades propias o de comprender ciertas conductas y situaciones que se repiten o no es capaz de controlar, permitiéndole crear estrategias para evolucionar y tomar decisiones de forma acorde a su naturaleza innata.