

HOLA ENCANTADA DE TINDRE'T ACÍ



Enmig del soroll quotidià, necessitem espais per tornar a nosaltres.

Aquestes classes grupals ofereixen un espai conscient per entrenar l'atenció plena i desenvolupar una nova manera de relacionar-nos amb nosaltres mateixes i amb el món.



PER A MÉS INFORMACIÓ CONTACTA'NS



Correu:

macisgepsicologa@gmail.com

Telèfon:

604925351

Xarxes socials:

[@macisge_psico](https://www.instagram.com/macisge_psico)

<https://macisgepsicologa.com/>



CLASSES DE MEDITACIÓ- MINDFULNESS

*Un espai per entrenar l'atenció plena,
descobrir les bases del mindfulness
i integrar la calma en el teu dia a dia.*



METODOLOGIA DE TREBALL

Les classes de meditació - mindfulness són **espais grupals setmanals** on **entrenem l'atenció plena** i la presència a través de **pràctiques guiades senzilles** i accessibles per a tothom.

Treballarem mitjançant:

Continguts teòrics breus, per comprendre els fonaments del mindfulness.

Pràctiques de meditació-mindfulness guiades per reconnectar amb el cos i la ment.

Exercicis d'autoexploració per entendre el funcionament de la nostra ment.

Eines per portar cultivar mindfulness en el dia a dia.

No importa si mai has meditat abans: **disposem de grups d'iniciació, intermedi i avançat**, adaptats al ritme i experiència de cada persona.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- **Primer contacte:** Et poses en contacte i comentem la teua motivació per iniciar les sessions/classes de meditació-mindfulness.
- **Valoració inicial:** Una breu valoració per conèixer-nos.
- **Classes regulars:** Sessions setmanals grupals d' **1 hora de duració** i un **màxim de 7 persones**.
- **Seguiment i pràctica per a casa:** Després de cada classe rebràs l'àudio de la pràctica guiada per continuar des de casa i integrar la calma al teu dia a dia.

FUNCIONAMENT I INVERSIÓ

Sessions de **60 min setmanals**.

Grups **màxims de 7 persones**.

Presencial i Online (Google Meet / Eholo). Et recomane un espai tranquil i bona connexió.

- **40 € / mes**
- **Bo trimestral: 105 € (estalvi 12,5%)**

Pagament per transferència bancària o Bizum.

**Preus vigents fins al 01/03/26. Subjectes a actualització.*

EN QUÈ ES DIFERENCIA DE LA PSICOTERÀPIA I LES SESSIONS “ACÍ I ARA”

Les classes de meditació - mindfulness estan orientades a **entrenar l'atenció plena en un entorn grupal**, combinant teoria i pràctica per cultivar una actitud més conscient i present en el dia a dia.

A diferència de les Sessions “Ací i Ara”, que ofereixen un **espai individual d'autocura i regulació emocional**, i de la psicoteràpia, enfocada en el tractament psicològic i l'autoconeixement profund.

Aquestes classes se centren a **aprendre i practicar el mindfulness de manera continuada**, compartint l'experiència amb altres persones.

