

# HOLA ENCANTADA DE TINDRE'T ACÍ

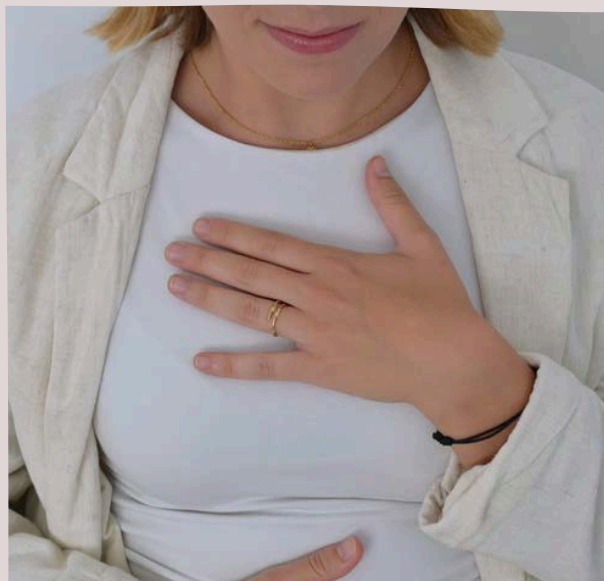


El ritme i les exigències del dia a dia sovint ens fan oblidar-nos de nosaltres mateixes.

Aquest espai és una pausa per respirar, escoltar-te i reconnectar amb el teu ritme interior, i aprendre a cultivar la calma no sols a les sessions, sinó també en el teu dia a dia.



# PER A MÉS INFORMACIÓ CONTACTA'NS



Correu:

[macisgepsicologa@gmail.com](mailto:macisgepsicologa@gmail.com)

Telèfon:

604925351

Xarxes socials:

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

<https://macisgepsicologa.com/>



# SESSIONS "ACÍ I ARA"

*Un espai per aturar-te i escoltar-te,  
per reconnectar amb la calma interior  
i cuidar-te des del moment present.*



# METODOLOGIA DE TREBALL



Les Sessions “Ací i Ara” són **espais individuals de 45 minuts** pensats per donar-te un respir, baixar el ritme i reconnectar amb tu mateixa.

Treballarem mitjançant:

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

**Tècniques de respiració i relaxació** per regular el sistema nerviós.

**Ferramentes senzilles i adaptades** a tu perquè pugues portar la calma també al teu dia a dia.

No és necessari un compromís continuat, però si decideixes vindre amb regularitat, **notaràs com aquestes pauses conscients van transformant el teu benestar** de manera gradual i natural.

# ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- **Primer contacte:** Et poses en contacte i comentem la teua motivació per iniciar les sessions “Ací i Ara”.
- **Valoració inicial:** Una breu valoració per conèixer-nos i adaptar les pràctiques a les teues necessitats.
- **Sessions “Ací i Ara”:** Poden ser puntuals o regulars; la continuïtat afavoreix integrar la calma en el teu dia a dia.
- **Seguiment i recursos per al dia a dia:** Compartiré amb tu materials perquè pugues continuar treballant la presència i el benestar a casa.

# FUNCIONAMENT I INVERSIÓ

Sessions de **45 min**, amb freqüència flexible segons les teues necessitats.

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

- 45 € / sessió
- **Bo 4 sessions: 160 € (estalvi 11 %)**

Pagament per transferència bancària o Bizum.

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

# EN QUÈ ES DIFERENCIA DE LA PSICOTERÀPIA

Les Sessions “Ací i Ara” estan centrades explícitament en la pràctica de meditació, relaxació i eines per viure amb més presència i calma.

*Són com una pausa d'autocura, orientada a regular el sistema nerviós i cultivar el benestar en l'ara.*

Les sessions de psicoteràpia, en canvi, tenen un **enfocament més profund** i sovint són un **tractament psicològic** davant d'un trastorn mental o d'un malestar emocional significatiu.

