

# HOLA ENCANTADA DE TENERTE AQUÍ



En medio del ruido cotidiano, necesitamos espacios para volver a nosotros.

Estas clases grupales ofrecen un espacio consciente para entrenar la atención plena y desarrollar una nueva manera de relacionarnos con nosotros mismas y con el mundo.



## PARA MÁS INFORMACIÓN CONTÁCTANOS



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

Teléfono:  
604925351

Redes sociales:  
[@macisge\\_psico](https://macisgepsicologa.com/)  
<https://macisgepsicologa.com/>



## CLASES DE MEDITACIÓN- MINDFULNESS

*Un espacio para entrenar la atención plena, descubrir las bases del mindfulness e integrar la calma en tu día a día.*



# METODOLOGÍA DE TRABAJO

Las clases de meditación-mindfulness son **espacios grupales semanales donde entrenamos la atención plena** y la presencia **a través de prácticas guiadas sencillas** y accesibles para todo el mundo.

Trabajaremos mediante:

**Contenidos teóricos breves**, para comprender los cimientos del mindfulness.

**Prácticas de meditación-mindfulness** guiadas para reconectar con el cuerpo y la mente.

**Ejercicios de autoexploración** para entender el funcionamiento de nuestra mente.

**Herramientas para llevar cultivar mindfulness en el día a día.**

No importa si nunca has meditado antes: **disponemos de grupos de iniciación, intermedio y avanzado**, adaptados al ritmo y experiencia de cada persona.

## ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

- **Primer contacto:** Te pones en contacto y comentamos tu motivación para iniciar las sesiones/clases de meditación-mindfulness.
- **Valoración inicial:** Una breve valoración para conocernos.
- **Clases regulares:** Sesiones semanales grupales de **1 hora de duración** y un **máximo de 7 personas**.
- **Seguimiento y prácticas para casa:** Después de cada clase recibirás el audio de la práctica guiada para continuar desde casa e integrar la calma en tu día a día.

## FUNCIONAMIENTO E INVERSIÓN

Sesiones de **60 min semanales**.

**Grupos máximos de 7 personas.**

**Presencial u Online** (Google Meet / Eholo). Te recomiendo un espacio tranquilo y buena conexión.

- **40 € / mes**
- **Bono trimestral: 105 € (ahorro 12,5%)**

Pago por transferencia bancaria o Bizum.

*\*Precios vigentes hasta el 01/03/26. Sujetos a actualización.*

## EN QUE SE DIFERENCIA DE LA PSICOTERAPIA Y LAS SESIONES “AQUÍ Y AHORA”

Las clases de meditación - mindfulness están orientadas a entrenar la atención plena en un entorno grupal, combinando teoría y práctica para cultivar una actitud más consciente y presente en el día a día.

A diferencia de las Sesiones “Ací i Ara”, que ofrecen un espacio individual de autocura y regulación emocional, y de la psicoterapia, enfocada en el tratamiento psicológico y el autoconocimiento profundo.

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

