

HOLA ENCANTADA DE TENERTE AQUÍ

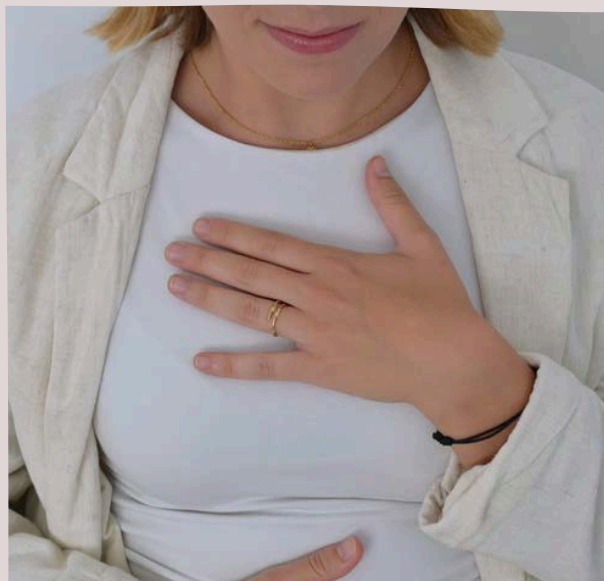


El ritmo y las exigencias del día a día a menudo nos hacen olvidarnos de nosotros mismas.

Este espacio es una pausa para respirar, escucharte y reconectar con tu ritmo interior, y aprender a cultivar la calma no solo a las sesiones, sino también en tu día a día.



PARA MÁS INFORMACIÓN CONTÁCTANOS



Correo:

macisgepsicologa@gmail.com

Teléfono:

604925351

Redes sociales:

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

<https://macisgepsicologa.com/>



SESIONES "AQUÍ Y AHORA"

*Un espacio para pararte y escucharte,
para reconectar con la calma interior
y cuidarte desde el momento presente.*



METODOLOGÍA DE TRABAJO

Las Sesiones “Aquí y Ahora” son espacios individuales de 45 minutos pensados para darte un respiro, bajar el ritmo y reconectar contigo misma.

Trabajaremos intermediando:

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

Técnicas de respiración y relajación para regular el sistema nervioso.

Herramientas sencillas y adaptadas a ti para que puedas llevar la calma también en tu **día a día**.

No es necesario un compromiso continuado, pero si decides venir con regularidad, notarás como estas pausas conscientes van transformando tu bienestar de manera gradual y natural.

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

- **Primer contacto:** Te pones en contacto y comentamos tu motivación para iniciar las sesiones “Aquí y Ahora”.
- **Valoración inicial:** Una breve valoración para conocernos y adaptar las prácticas a tus necesidades.
- **Sesiones “Aquí y Ahora”:** Pueden ser puntuales o regulares; la continuidad favorece integrar la calma en tu día a día.
- **Seguimiento y recursos para el día a día:** Compartiré contigo materiales para que puedas continuar trabajando la presencia y el bienestar a casa.

FUNCIONAMIENTO E INVERSIÓN

Sesiones de **45 min**, con frecuencia flexible según tus necesidades.

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

- 45 € / sesión
- Bono 4 sesiones: 160 € (ahorro 11%)

Pago por transferencia bancaria o Bizum..

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

EN QUE SE DIFERENCIA DE LA PSICOTERAPIA

Las Sesiones “Aquí y Ahora” están centradas explícitamente en la práctica de **meditación, relajación y herramientas para vivir con más presencia y calma.**

Son como una pausa de autocuidado, orientada a regular el sistema nervioso y cultivar el bienestar en el ahora.

Las sesiones de **psicoterapia**, en cambio, tienen un **enfoque más profundo** y a menudo son un **tratamiento psicológico** ante un trastorno mental o de un malestar emocional significativo.

