

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

Teléfono:

604925351

Redes sociales:

[@macisge_psico](#)

<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.

- **50 € / mes**
- **Bono trimestral: 125 € (ahorro 17%)**

Pago por transferencia bancaria o Bizum.

**Precios vigentes hasta el 31/12/26. 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 “Aquí y Ahora”, que ofrecen un espacio individual de autocuidado y regulación emocional, y de la psicoterapia, enfocada en el tratamiento psicológico y el autoconocimiento profundo.

Estas clases se centran a aprender y practicar el mindfulness de manera continuada, compartiendo la experiencia con otras personas.

