

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://macisgepsicologa.com/)
<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 10 persones.

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

- 50 € / mes
- Bo trimestral: 125 € (estalvi 17%)

Pagament per transferència bancària o Bizum.

**Preus vigents fins al 31/12/26. 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.

