

Mindfulness y conexión con el presente



Regálale un respiro.

Habita el aquí y el ahora con plena consciencia.

¿Qué es mindfulness y para qué sirve?

Es una práctica terapéutica basada en la atención plena, que te invita a vivir cada momento con consciencia, sin juicios ni distracciones.

A través de ejercicios guiados, se fortalece la capacidad de estar presente, reducir la reactividad emocional y cultivar una relación más amable con uno mismo y el entorno.

¿Qué materiales y recursos se utilizan?

- Técnicas de respiración consciente y anclaje al cuerpo
- Ejercicios guiados de atención plena (meditación, escaneo corporal, observación sensorial)
- Espacio tranquilo, libre de distracciones
- Cuaderno de registro o bitácora (opcional)
- Música suave o silencio consciente

¿Para qué está pensada esta sesión?

- Reducir el estrés, la ansiedad y la fatiga mental
- Mejorar la concentración y la gestión emocional
- Fomentar hábitos de autocuidado y compasión
- Acompañar procesos de duelo, cambio o sanación
- Aprender a vivir con mayor calma, claridad y gratitud

¿Esta terapia es para ti?

- Si tu mente está constantemente en el pasado o el futuro
- Te cuesta relajarte o te sientes abrumado con frecuencia
- Reaccionas con irritabilidad o ansiedad ante situaciones cotidianas
- Buscas una herramienta para manejar mejor tus emociones
- Quieres aprender a vivir con mayor equilibrio y serenidad

\$ 52.50

Precio Regular

*Duración de cada sesión: 1 hora

*Terapias exentas de IVA

**Tu bienestar importa.
¡Agenda tu cita!**

☎ 098 351 3216 / 098 795 7644
✉ terapiasintegrales@vivemas.com.ec
📍 Tumbaco, Quito – Club Vivemás