



Taller vivencial de percepción sensorial y mindfulness

¿Qué es este taller?

Es un taller que realizamos en *abc psicología* donde se trabaja mediante mindfulness, yoga, técnicas sensorio motoras, círculo de compartir... trabajando los cinco sentidos mejoramos aspectos como el vínculo relacional en la familia, disminución de los niveles de ansiedad y búsqueda de un espacio en común donde disfrutar y crecer con nuestros hijos.

¿A quién está dirigido?

A padres/madres, hermanos, familiares y personas con síndrome de Asperger. También pueden participar personas de forma individual.

¿Quién lo imparte?

El taller es impartido por:

Pilar Manero, psicóloga sanitaria, profesora de yoga, yogaterapia y naturópata holística.

Pablo Alberto Lavilla, psicólogo, máster en terapias de tercera generación, actualmente realizando máster general sanitario.

¿Cuándo se realiza y qué duración de las sesiones?

Se realizara los sábados por la tarde en horario a determinar. El calendario de las sesiones es el siguiente:

Días 30 de septiembre, 7 y 28 de octubre, 11 y 25 de noviembre, 2 de diciembre, 13 de enero, 10 de febrero, 10 de marzo, 7 de abril, 12 de mayo y 9 de junio.

La duración de las sesiones empezara con sesiones de una hora. Se realizará una sesión gratuita por pareja antes de realizar el taller.

¿Qué precio tiene?

El precio del taller es de 15 euros por pareja y sesión, si se acude de forma individual el precio es de 10 euros por sesión.

¿Cómo apuntarme?

Llamando al teléfono 976 237694 en horario de tarde y/o escribiendo al correo info@abcpsicologia.info