

PACK MENO ES

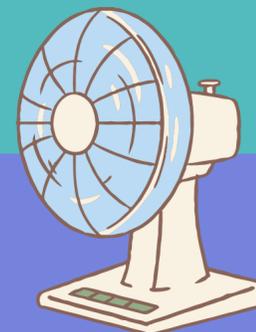


¿EN QUE CONSISTE?

MENO ES  es un acompañamiento individual de MEDICINA INTEGRATIVA + COACHING. Consta de 7 sesiones repartidas en 2 meses + 1 de regalo de seguimiento del proceso al cabo de 3 meses. Hemos creado una fórmula en la que cada semana te encontrarás con una de nosotras (Patricia Alvarez y Mireia Piferrer), para que de este modo puedas tener el tiempo de ir integrando todo lo trabajado de manera continuada y sin estrés.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO?

Al acabar el proceso habrás tenido la oportunidad de abordar los cuidados de tu salud desde la dimensión fisiológica y la emocional, poniendo foco en todo aquello que quieres ordenar en tu vida e introduciendo herramientas para mejorar tu bienestar.



ESTE PROCESO ES PARA TI SI...

Tienes la necesidad de poner en orden algunos aspectos de tu vida.

Sientes que tu cuerpo no te responde cómo quisieras. Te sientes cansada y te cuesta cargarte de energía.

Has decidido que es el momento de poner foco en tu salud física y emocional

Necesitas tiempo de calidad en las consultas para poder resolver dudas y para que la profesional te conozca suficientemente bien para trabajar de manera personalizada.

Tienes muchas exigencias externas y sueles dejar tus necesidades como último plato.

Generalmente "vas tirando" e internamente sabes que te gustaría estar mejor.

¿QUÉ SE HACE EN UN PROCESO DE COACHING?

El coaching es una técnica práctica (no es terapia) donde se analiza la situación actual de la vida de la persona y se trabaja para averiguar cuál sería la que mejor para ella.

Un/a coach no dirige, sino que acompaña mediante preguntas y dinámicas para que la persona pueda ordenar sus prioridades y saque conclusiones de hacia dónde quiere llegar.

Una vez que sabemos cuál es el objetivo que queremos conseguir, se diseña una estrategia que nos permita acercarnos al máximo a este objetivo.

¿CÓMO SE TRABAJA EN MEDICINA INTEGRATIVA?

Nos centramos en tratar a la persona de manera holística, considerando aspectos físicos, emocionales, mentales, espirituales y energéticos.

Durante la consulta se hablará de tus preocupaciones alrededor de la salud, hábitos de vida, historial médico y otros factores relevantes para poder así diseñar un plan terapéutico personalizado que te ayude a recuperar el equilibrio.

PARA CONOCERNOS MEJOR:

Las 4 sesiones de coaching las realizarás con **Mireia Piferrer**:
Es educadora social y coach
Diplomada en Educación Social en la Universidad Ramon Llull
Máster en coaching integral per Motivatiu
Postgrado en Economía Social i Solidaria por la Universidad de Barcelona
Primer curso finalizado de Programación Neurolingüística en el Institut Integratiu de Barcelona
Primer curso finalitzad de Comunicació No Violenta en el Institut Gestalt de Barcelona

Las 4 sesiones de medicina integrativa se encarga **Patricia Alvarez**:
Médico en formación: acabando prácticas de 6º curso en la UAB
Formada en Naturopatía holística (Centro FAC Barcelona)
Formada en Psicoterapia Caracteroanalítica Breve y Ecología de Sistemas humanos, especializada en Prevención biopsicosocial, por la Escuela Española de Terapia Reichiana (ESTER).
Postgrado en Cuerpo y Arte, en el centro Alas de Barcelona

MENO ES



CALENDARIO

PRIMER MES:



1a sesión Patricia:

Encuentro de 1.30h en la que analizaremos el historial médico, estilo de vida, hábitos, patrones de descanso, niveles de estrés y toda la información importante para comprender tu situación actual y poder diseñar un tratamiento adecuado.

2a sesión Mireia:

Encuentro de 1.30h en la que abordaremos el momento que estás viviendo. Qué necesidades tienes que no se están cubriendo, qué hay en tu vida que quisieras mejorar...en definitiva, todo aquello que no acaba de estar en su sitio y que no sabes por donde empezar a ordenarlo.

3a sesión Patricia:

Encuentro de 1h donde se resolverán dudas de la primera sesión y se presentará el plan terapéutico.

4a sesión Mireia:

Encuentro de 1h donde continuaremos con el proceso de coaching

SEGUNDO MES:



5a sesión Patricia:

Encuentro de 1h donde continuaremos con el proceso terapéutico.

6a sesión Mireia:

Encuentro de 1h donde continuaremos con el proceso de coaching

7a sesión Mireia:

Encuentro de 1h donde cerramos el proceso de coaching. Sacaremos las conclusiones de estas semanas y dejaremos escrito una hoja de ruta para continuar caminando.

8a sesión Patricia:

Último encuentro de seguimiento y cierre donde hablaremos de los cambios que se están notando, de las mejoras / desequilibrios de las últimas semanas, y de los reajustes que creamos convenientes hacer.

- esta cita se hará al cabo de 2-3 meses desde el último encuentro con Patricia, ya que se requiere de cierto tiempo tanto para introducir hábitos nuevos como para observar lo que está pasando y beneficiarse de estos cambios realizados.



¿CUÁL ES EL PRECIO?

El precio del pack es de 440 euros (7 sesiones + 1 de regalo).

- En caso que pagues al contado, te descontamos el 10% y te queda todo por 397€.
- En caso que necesite fraccionarlo, podemos hacerlo en 2 pagos de 220€ o 3 pagos de 147€.

¿CÓMO PUEDES RESERVAR?

Puedes llamarnos o mandar un mensaje a:

676 886 747 (Mireia)
689 036 816 (Patricia)

Enviar mail a
mireia@lainversa.cat
info@patriciasaludvida.com



¿QUIERES EMPEZAR MÁS DESPACIO?

Tal vez de momento sólo quieres trabajar ciertos aspectos de tu salud, ya sea desde la perspectiva más médica o desde la perspectiva del coaching.

En ese caso, puedes pedir una cita de una hora con cualquiera de nosotras por 60€



@lainversacoach
@patricia_saludvida



www.patriciasaludvida.com
www.lainversa.cat