

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN

MIND|BODY|SPIRIT: un programa completo diseñado específicamente para ti en el que te acompañaré para que puedas reconfigurar tus hábitos de pensamiento y comportamiento.

En el programa Mind|Body|Spirit, crearé un plan de acompañamiento a tu medida, con los siguientes componentes:

1. Estrategias cognitivas para que puedas observar de manera compasiva aquellas creencias que aún están generando dolor y desde ese punto de conocimiento tener la opción de modificarlas.
2. Plan de práctica yóguica específico para ti, respetando tus límites corporales y dirigiendo a reajustar y fortalecer tu cuerpo físico a través de técnicas que te ayudarán a disminuir el estrés y a desintoxicar tu cuerpo.
3. Plan de meditación terapéutica dirigido a mejorar tus conexiones neuronales, lo que permitirá un mejor proceso cognitivo, aumentado tu capacidad de afrontamiento a los estresores de tu vida y una mayor conexión con tu verdadero Ser y todo su potencial.

Detalles del programa	Inversión	Sin Yoga
<ul style="list-style-type: none">- Duración 6 meses- Yoga Terapéutico (6 meses)- 16 sesiones psicológicas- Modalidad virtual	<p>Pago en efectivo: \$700</p> <p>Pago con tarjeta: \$760</p> <p>(Corriente; 3 y 6 meses sin intereses; 9 y 12 meses con intereses)</p>	<p>16 Sesiones</p> <p>Modalidad Virtual</p> <p>Duración 5 a 6 meses</p> <p>\$576 (Pago en Efectivo)</p> <p>\$640 (Pago con Tarjeta)</p>

TRANSICIONES: un programa ideal para acompañarte en aquellos momentos de la vida en que las situaciones cambian inesperadamente y entras en un espacio de sufrimiento emocional causado por la resistencia de tu mente a dicho cambio.

En el programa transiciones exploramos herramientas desde la psicología, el yoga y la meditación, para observar y modificar patrones de pensamiento y comportamiento que te mantienen estancada/o en el proceso.

En cada sesión tendrás la oportunidad de practicar, aprender e integrar nuevas estrategias de afrontamiento para la vida y podrás observar cómo tus habilidades mentales, emocionales y relacionales empiezan a mejorar conforme avanzamos en el proceso.

Detalles del programa	Inversión	Sin Yoga
<ul style="list-style-type: none">- Duración 4 meses- Yoga Terapéutico (4 meses)- 12 sesiones psicológicas- Modalidad virtual	<p>Pago en efectivo: \$520</p> <p>Pago con tarjeta: \$575</p> <p>(Corriente; 3 y 6 meses sin intereses; 9 y 12 meses con intereses)</p>	<p>12 Sesiones</p> <p>Modalidad Virtual</p> <p>Duración 3 a 4 meses</p> <p>\$432 (Pago en Efectivo)</p> <p>\$480 (Pago con Tarjeta)</p>

PLANES DE PREVENCIÓN

AUTOCUIDADO: los programas de autocuidado están diseñados para darle mantenimiento a tu vida y prevenir aquellos estados de desequilibrio profundo provocado por la sobrecarga de estresores y de información que nuestra mente no ha podido procesar adecuadamente.

Estar en el mundo, en tu rutina diaria, implica que constantemente haya todo tipo de información ingresando a nuestra mente consciente, subconsciente e inconsciente, a través de nuestros sentidos. El problema es que la mayoría de nosotros no hacemos nada para limpiar nuestra mente de esta sobrecarga. Lavamos y limpiamos nuestro cuerpo físico cada día, pero hemos olvidado hacer lo mismo con la mente.

Estos programas de prevención, son una alternativa para acompañarte a mantener tu bienestar físico y mental, a través de la integración de hábitos saludables en tu vida y para esto te ofrecemos la siguientes opciones:

Plan mensual intensivo de autocuidado 4 sesiones psicológicas (1 x semana Virtual) 1 mes de yoga virtual (Opcional)	—	Pago en efectivo: \$170 Pago con tarjeta: \$185 (Corriente y diferido con intereses)	Sin Yoga \$148 \$160
Plan mensual ideal de autocuidado 3 sesiones psicológicas (1 x semana Virtual) 1 mes de yoga virtual (Opcional)	—	Pago en efectivo: \$140 Pago con tarjeta: \$145 (Corriente y diferido con intereses)	Sin Yoga \$112 \$120
Plan mensual moderado de autocuidado 2 sesiones psicológicas (1 c/15 días Virtual) 1 mes de yoga virtual (Opcional)	—	Pago en efectivo: \$105 Pago con tarjeta: \$110 (Corriente y diferido con intereses)	Sin Yoga \$75 \$80
Plan mensual ligero de autocuidado 1 sesión psicológica al mes (1 x mes Virtual) 1 mes de yoga virtual (Opcional)	—	Pago en efectivo: \$65 Pago con tarjeta: \$68 (Corriente y diferido con intereses)	Sin Yoga \$65 \$68
Plan trimestral moderado de autocuidado 6 sesiones psicológicas (1 c/15 días Virtual) 3 meses de yoga virtual (Opcional)	—	Pago en efectivo: \$300 Pago con tarjeta: \$315 (Corriente y diferido con intereses)	Sin Yoga \$225 \$240
Plan trimestral ligero de autocuidado 3 sesiones psicológicas (1 x mes Virtual) 3 meses de yoga virtual (Opcional)	—	Pago en efectivo: \$190 Pago con tarjeta: \$200 (Corriente y diferido con intereses)	Sin Yoga \$115 \$120

HORARIOS

Virtual: Lunes a viernes, de 08:00 a 17:30.
Cargo de \$5,00 en horario extraordinario.
Presencial: Fines de semana en Riobamba, bajo reserva, según disponibilidad de agenda.

Consultas Psicológicas

TARIFAS

Sesión individual: \$40 (virtual) | \$45 (presencial)
Terapia de pareja: \$60 (virtual) | \$65 (presencial)