

# 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"><li>- Duración 6 meses</li><li>- Plan ilimitado de yoga (6m)</li><li>- 16 sesiones psicológicas</li><li>- Modalidad virtual</li></ul>	<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"><li>- Duración 4 meses</li><li>- Plan ilimitado de yoga (4m)</li><li>- 12 sesiones psicológicas</li><li>- Modalidad virtual</li></ul>	<p>Pago en efectivo: \$520</p> <p>Pago con tarjeta: \$560</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:

<b>Plan mensual intensivo de autocuidado</b> 4 sesiones psicológicas (1 x semana   Virtual) 1 mes de yoga virtual (Opcional)	<b>Sin Yoga</b> Pago en efectivo: \$170 \$148 Pago con tarjeta: \$185 \$160 (Corriente y diferido con intereses)
<b>Plan mensual ideal de autocuidado</b> 3 sesiones psicológicas (1 x semana   Virtual) 1 mes de yoga virtual (Opcional)	<b>Sin Yoga</b> Pago en efectivo: \$135 \$112 Pago con tarjeta: \$145 \$120 (Corriente y diferido con intereses)
<b>Plan mensual moderado de autocuidado</b> 2 sesiones psicológicas (1 c/15 días   Virtual) 1 mes de yoga virtual (Opcional)	<b>Sin Yoga</b> Pago en efectivo: \$99 \$75 Pago con tarjeta: \$105 \$80 (Corriente y diferido con intereses)
<b>Plan mensual ligero de autocuidado</b> 1 sesión psicológica al mes (1 x mes   Virtual) 1 mes de yoga virtual (Opcional)	<b>Sin Yoga</b> Pago en efectivo: \$60 Pago con tarjeta: \$65 (Corriente y diferido con intereses)
<b>Plan trimestral moderado de autocuidado</b> 6 sesiones psicológicas (1 c/15 días   Virtual) 3 meses de yoga virtual (Opcional)	<b>Sin Yoga</b> Pago en efectivo: \$290 \$225 Pago con tarjeta: \$315 \$240 (Corriente y diferido con intereses)
<b>Plan trimestral ligero de autocuidado</b> 3 sesiones psicológicas (1 x mes   Virtual) 3 meses de yoga virtual (Opcional)	<b>Sin Yoga</b> Pago en efectivo: \$180 \$115 Pago con tarjeta: \$195 \$120 (Corriente y diferido con intereses)

## Consulta Psicológica

Modalidad Virtual \$40  
Modalidad Presencial \$45  
(Presencial | Riobamba y Cuenca)

## Clases Online | Planes Mensuales

**Plan Básico:** \$30 (Acceso mensual a más de 16 clases en vivo)  
**Plan Ideal:** \$35 (Clases en vivo + Acceso a grabaciones)  
**Plan Inclusivo:** \$20 (Clases en vivo, los sábados a las 7:30am)

-Horario: Lunes, Martes y Jueves, a las 19:00 y Sábados a las 07:30  
-10% de descuento en Pago Trimestral  
-5% de descuento en Pago Semestral