

# Sofrología

psicosocial y preventiva



## APOYO AL SUFRIMIENTO MORAL Y FÍSICO

### 2 TIPOS DE SEGUIMIENTO PARA ADULTOS Y ADOLESCENTES :

- Trastornos de ansiedad y depresivos, trastornos del sueño, adicciones, estrés postraumático, burn-out, acoso y exclusión
- Discapacidad física, movilidad reducida, dolor crónico, trastornos somáticos y sensoriales

### FÓRMULAS ADAPTADAS A SU ORGANIZACIÓN

- ▬ En grupo o individual
- ▬ En línea o presencial  
( Baix Empordà, Girona, Barcelona )
- ▬ Formación continua o sesión puntual
- ▬ Español o francés

*"Un método para poner en práctica nuestro potencial a nivel psico-corporal ante cualquier obstáculo."*

### PROPUESTO POR

**MARION GAILLIEN**  
Sofróloga caycediana  
y naturópata



gaillienmarion@gmail.com  
Whatsapp +34 602 547 239

# UN ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

## ¿QUÉ ES ?

La sofrología es un **método científico terapéutico** que encontramos en el sector hospitalario pero también como **técnica de relajación y de desarrollo personal en las escuelas, las empresas, las organizaciones sociales y en el ámbito deportivo.**

**Enseña a encontrar el bienestar tanto al nivel físico como psíquico.**



## ¿QUÉ HACEMOS y CÓMO ?

Se trata de un conjunto de **ejercicios cuerpo-mente, de relajación y respiración** en un nivel lúcido de conciencia, permitiendo obtener, a medida que avanza el entrenamiento, una **conciencia serena, sobre todo una conciencia sana de uno mismo.** El método enseña a **desarrollar el potencial psicocorporal de cada uno y a proyectarse con él en la vida.**

**No tiene contraindicaciones.**

Se practica **sentado ( o tumbado para la gente con discapacidad )** con los ojos cerrados, en un entorno silencioso, con ropa normal.

Cualquier sesión puede seguirse desde un puesto de trabajo conectado, en SKYPE, con unos auriculares y una cámara operativos.

## ¿CÓMO FUNCIONA UNA SESIÓN DE 1H EN GRUPO ?

- \* Introducción a la sesión de 10 min.
- \* Sesión guiada de 40 min.
- \* 10 min de intercambio sobre la experiencia (para los que lo deseen, **no es obligatorio**).
- \* Cada sesión puede grabarse con un teléfono personal para un uso individual en casa.

## + Conferencia opcional Prevención de la salud

Añada una sesión de sensibilización de 1 hora sobre los fundamentos de la **naturopatía : la gestión del estrés, el sueño, comer bien, moverse...**

# TARIFAS

EN GRUPO, EN PRESENCIAL O EN LÍNEA  
( Un máximo de 10 personas para los grupos en línea )

2023

Fórmula	duración	tarifas HT
<b>1 vez/mes</b> (Tasa decreciente en función de la duración del compromiso)	3 meses 6 meses 1 año	450 euros 880 euros 1720 euros
<b>2 veces/mes</b> (Tasa decreciente en función de la duración del compromiso)	3 meses 6 meses 1 año	880 euros 1720 euros 2880 euros
<b>1 sesión puntual de 1 h</b>		150 euros
<b>Conferencia naturopatía 1h</b>		150 euros

IVA +21  
IRPF - 15% DEL TOTAL  
= Total neto +IVA-IRPF

La 1ª mitad del presupuesto se abonará antes de comenzar el coaching, la 2ª mitad una semana antes de finalizar el coaching.

Para las fórmulas de 1 año, es posible pagar en 3 plazos a lo largo del año.

La sofróloga se reserva el derecho de revisar las franjas horarias de julio, agosto y la semana entre Navidad y Año Nuevo con suficiente antelación.



QUEDO A SU DISPOSICIÓN PARA CUALQUIER DUDA



**MARION GAILLIEN**



**[www.sophrologiebarcelone.com](http://www.sophrologiebarcelone.com)**

**@naturomedita\_costabrava**



**gaillienmarion@gmail.com**



**+34 602 547 239**

**Bonifay 3**

**17118 Sant Sadurní de l'heura.**

**Girona. España**

**NIF Y8223721Q**