

Elige el tiempo y el número de visitas según tu necesidad

Primera sesión totalmente gratuita, dedicada a recabar información, estructurar la alianza y la metodología de próximas sesiones.

Precios sesiones:

- Primera sesión de Coaching 60 € (Duración 50 min.)
- Sesión de PNL y Coaching única 80 € (Duración 120 min.)

Para aquellas personas que sea preciso supervisión o bien, visitas periódicas, el baremo de precios varía de la siguiente forma:

	1ª Sesión	2ª Sesión	3ª Sesión	4ª Sesión y stes.
Sesión Normal	60,00 €	55,00 €	50,00 €	45,00 €
Sesiones Especiales	80,00 €	75,00 €	70,00 €	65,00 €

Las sesiones normales responden a la resolución de problemas cotidianos, concretos y específicos, para recalibrar a la persona.

Las sesiones especiales, están orientadas a procesos de estrés, relajación, inducción al cambio, trabajo por objetivos y/o valores.

La forma y lugar puede variar en función de las necesidades del cliente, siendo posibles las modalidades vía email, telefónica o presencial, en la oficina de mi cliente, en mi propia casa, o bien, en consultoría.

Recomendaciones para las sesiones:

Asistir a las sesiones con el estómago ligero.

Conducir con precaución después de las sesiones, debido a la fatiga mental.

Recomendaciones generales:

- Intentar estar a solas con nosotros mismos pensando en nada.- Buscamos distractores para evitar estados de reconocimiento de temores.
- Reír mucho.- La risa aumenta las defensas del organismo, equilibra el sistema nervioso y ejercita varios músculos.
- Hacer ejercicio con regularidad.- El sedentarismo debilita el organismo, por tanto, debemos hacer ejercicio al menos media hora cada día.
- Alimentarse correctamente.- Si los alimentos que comemos están desequilibrados, al cabo de un tiempo el cuerpo también se desequilibra. Comer los alimentos más naturales posible. Evitar los alimentos que causan desequilibrio del medio ambiente interno del cuerpo. La forma de cocinar los alimentos es importante para no perder sus propiedades.
- Dedicar dos minutos por la mañana a pensar cómo queremos que sea este día y otros por la noche para evaluar dicho día.

¡¡¡HOY EMPIEZA EL RESTO DE TU VIDA!!! Te acompañamos.