



La Estrella de Cuaña

Hotel Rural de Montaña SPA ***

SANTIBAÑEZ DE MURIAS -ALLER-
Teléfono: 985485225
E-mail: info@laestrelladecuana.com
www.laestrelladecuana.com



PROBLEMAS DE SUEÑO, ANSIEDAD, ESTRÉS, ETC...

Fin de semana donde se trabajarán y te proporcionaremos estrategias para paliar los problemas de sueño, ansiedad, estrés, etc...

Serán sesiones eminentemente prácticas en las que trabajaremos, entre otras cosas, los siguientes puntos:

- Relajación profunda: ejercicios de inducción a la autohipnosis
- Imaginería mental: ejercicios de visualización
- Experimentación con los sentidos
- Conciencia plena: actividades destinadas a canalizar la atención

Aconsejable: Ropa cómoda y de paseo (tener en cuenta posible lluvia)

Imprescindible: Tú disposición para dejarte llevar a través de las distintas tareas propuestas.

Breve curriculum de la persona encargada del programa.

Neuropsicóloga con más de 13 años de experiencia en el campo de la psicología clínica y de la salud.

Master en Psicología Clínica Conductual

Master en Ciencias de la Salud

Especialista en Hipnosis Clínica

Gran variedad de cursos de formación relacionados con la psicología

CALENDARIO:

- FEBRERO viernes 5 a domingo 7
- MARZO viernes 12 a domingo 14
- ABRIL viernes 16 a domingo 18
- MAYO viernes 30 (de Abril) a domingo 2
- JUNIO viernes 11 a domingo 13
- JULIO viernes 9 a domingo 11

INCLUYE:

- Viernes cena y alojamiento.
- Sábado pensión completa (alojamiento, desayuno buffet, comida y cena)
- Domingo desayuno buffet.
- Circuito de SPA y masaje.
- Sesiones interactivas de terapia, asistencia y apoyo de la terapeuta durante toda la estancia.

PRECIO TOTAL :

219 euros IVA incluido

PRECIO ACOMPAÑANTE:

130 euros IVA incluido
(No incluye terapia).

INFORMACIÓN Y RESERVAS: 985 48 52 25 ó info@laestrelladecuana.com

INFORMACIÓN TÉCNICA SOBRE EL PROGRAMA: abretumente3@gmail.com