

Servei de Psicoteràpia Integrativa.

Atenció individual i familiar.

Nens i adolescents: Criança conscient i dinàmiques familiars positives.

Psicoeducació i acompanyament terapèutic: Gestió de les emocions. Posar i assumir límits sans, fermes i respectuosos. Resolució de conflictes. Comunicació assertiva. Fomentar l'autoestima i la motivació dels menors. Desenvolupament de dinàmiques familiars positives.

Adults: Benestar integral (físic, emocional i psicològic).

Gestió de situacions d'estrès i resolució de conflictes. Equilibri emocional. Comunicació assertiva i relacions personals. Desenvolupament de l'autoconeixement i l'autocura. Canvi i implementació d'hàbits. Coneixement en profunditat i millora de la relació cos, ment i emocions.

Eines terapèutiques: Biodescodificació. Respiració conscient. Mindfulness o atenció plena. Visió sistèmica i integral.

Eugenia Jimeno Pérez.

Psicòloga i psicoterapeuta integrativa. Acompanyant en Bioneuroemoció. Facilitadora de respiració conscient.

Tel: 677257790.