¿Qué es MeditAcción?

Es un programa creado específicamente para personas que padecen



Estrés, ansiedad, depresión, fibromialgia, enfermedades autoinmunes y degenerativas, fatiga crónica, miedos, insomnio y dolor crónico.

¿Cómo se realiza?

Una cosa importante que la experiencia te enseña es que necesitamos un tiempo para asimilar y aplicar cambios en nuestra vida.



Este programa exclusivo se realiza en 20 sesiones grupales presenciales de 75 minutos aproximados de duración que se llevan a cabo una vez a la semana. Así, el participante va progresando en su proceso personal a la vez que va incorporando a su día a día los conocimientos y ejercicios prácticos, experimentando cambios notables y positivos que comenzarán a surgir en él.

¿Cómo me puede ayudar?

El programa MeditAcción te va a ayudar a mejorar tu calidad de vida. Para ello te proponemos este proceso personal en el que podrás adquirir aquellas herramientas y técnicas que te permitan afrontar tu situación de manera saludable.

Aprenderás a identificar por qué y cómo se manifiestan estas dolencias y esto te hará ir un paso por delante de ellas y saber tenerlas bajo control. Y lo más importante, tomarás consciencia de tu propio proceso curativo para recuperar la salud física, emocional y espiritual en tu vida.

¿Cómo puedo inscribirme?

Periódicamente, en Centro Alma se inician programas de 20 sesiones.

En esta ocasión, se iniciará un nuevo grupo el próximo **día 5 de Febrero de 2020**.

Todas las sesiones del programa serán los Miércoles a las 17:00 horas y concluirán sobre las 18:15.

El precio del programa MeditAcción completo es de 150 € (incluye las 20 sesiones).

La reserva de plaza es de 50€ al formalizar tu inscripción y el resto puedes pagarlo al iniciar el programa.

Para cualquier información, duda o aclaración que precises, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

Inicio nuevo grupo:

05/02/2020

Horario:

Miércoles de 17:00 a 18:15
¡Reserva ya tu plaza!



Beatriz de Suabia, 64 41005 – Sevilla Tfnos: 955 114641 y 674 773597 www.centro-alma.es





Programa específico para reducir el estrés, la ansiedad y el dolor



Exclusivo en



¿Cómo te sientes?



- ·¿agotamiento?
- ·¿nerviosismo?
- ·¿preocupación?
- ·¿problemas para dormir?
- ·¿angustia?
- ·¿.dolor?
- ·¿falta de confianza?

...y seguramente, han podido aparecer una serie de problemas fisiológicos añadidos, como: problemas digestivos, falta de aire al respirar, taquicardias, hipertensión, dolores musculares y articulares, problemas en la piel...

También han podido aparecer cambios emocionales y en tu conducta, tales como: tristeza, desasosiego, miedos, falta de autoestima, problemas en las relaciones, problemas en el trabajo...

No tienes una enfermedad: tienes un trastorno que se llama ANSIEDAD

¿Miedo a perder el control?

Y junto a todo esto, además esa sensación permanente de miedo, de perder el control de tu vida, de no estar a la altura de las circunstancias.

Y esto te hace hundirte, porque cada vez te sientes más agotado o agotada y no encuentras



un remedio ni una solución para salir de esa situación, aunque busques esquivarla con paseos, deporte o tomar medicamentos.

¿Nadie te comprende?

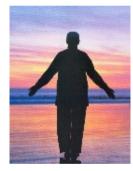
"Tienes que relajarte. Tienes que distraerte. No te tomes así las cosas. Si tienes una vida estupenda. Diviértete. Es que solo ves lo negativo. Debes tranquilizarte..."



¿Cuántas de estas cosas te han dicho ya? Seguramente personas que te quieren, pero que lo único que consiguen es crear en ti un sentimiento de impotencia y de culpabilidad por no ser capaz de salir de tu situación.

Y ese pozo oscuro en el que te hayas parece cada vez más profundo e imposible de salir de él.

Permíteme presentarme



Soy José Ignacio Rodríguez, creador y facilitador del programa MeditAcción. Con tan sólo 25 años ya comencé a sufrir mis primeras crisis de angustia y a experimentar ese miedo que poco a poco iba desgastando mi confianza y paralizándome.

Conozco muy bien lo que sientes y cómo te hace sufrir tu estado.

Soy Coach holístico especializado en la gestión del estrés y la ansiedad y llevo más de 20 años ayudando a muchas personas a aprender a gestionar su estrés, ansiedad y sus enfermedades colaterales. Por eso he creado el PROGRAMA MEDITACCIÓN, para poder ayudar a otras personas poniendo a su disposición todo el aprendizaje y los recursos que he utilizado y utilizo con mis pacientes.

Lo que he aprendido

Quiero compartir contigo algunas cosas que este viaje a través de mi estrés y mi ansiedad me ha enseñado:

- · he aprendido que todos vamos a atravesar situaciones estresantes, de tensión, dolorosas incluso que no podremos evitar. La diferencia está en cómo las vivimos.
- · he aprendido que tu cuerpo es maravilloso. Sabe escucharte y sabe hablarte indicándote lo que necesitas.
- · he aprendido que si tú no te paras, tu cuerpo te para porque te quiere.
- · he aprendido que el estrés, la ansiedad, la enfermedad son una oportunidad para hacer un alto en tu manera de vivir y retornarla a la calma, la serenidad y la paz.
- · he aprendido que tu cuerpo igual que tiene la capacidad de enfermar, tiene la capacidad de curarse.
- · he aprendido que la sanación es ante todo un acto de amor hacia uno mismo y hacia los demás.
- · he aprendido que no es lo mismo sobrevivir que vivir.

Un consejo: ¡No lo aplaces más!



Si tu cuerpo te está hablando a través de todos esos problemas que cité anteriormente, escúchalo y no lo demores más. Necesitas pararte y replantear tu vida.

No dejes que las dudas, las excusas, los "no puedo", te roben esta OPORTUNIDAD que tienes AHORA para retornar a una manera de vivir que te haga más feliz.