

Terapia GESTALT



La Terapia Gestalt, de orientación humanista, mantiene siempre la apertura frente a lo nuevo y al desarrollo personal. Se basa en el “aquí y ahora”, viviendo y sintiendo el presente, en el “darse cuenta”, solo cuando uno se da cuenta de lo que hace, para que lo hace y como lo hace, es posible el cambio, “aceptar”, ser responsable de los propios actos.

A través de la terapia individual te puedo acompañar en el proceso de descubrir por ti mismo/a aquello que necesitas y elaboras tus propias soluciones, ampliando tu conciencia y el conocimiento de ti mismo/a.

“Convertir nuestro camino en un camino a la felicidad. Ver la Terapia Gestalt como una forma y/o una filosofía de vida más que un modelo de terapia.”

Horas convenidas



L'eix del ioga
Centre de salut

“No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos. Mejórate a ti mismo y tu entorno será mejor. Embellécete y tu entorno será más bello. En tus manos está mejorar tu vida.”