

# TERAPIA GESTALT

# GRUPO DE DESARROLLO INTERIOR



*La Terapia Gestalt, en síntesis, facilita que la persona, a través de un proceso terapéutico, se vea y se responsabilice de sí misma para que pueda ir tomando sus propias decisiones de forma más libre y consciente.*

*El objetivo mínimo de un proceso terapéutico es manejarse mejor en la vida siendo más libre y consciente. El metaobjetivo: la auto-realización.*

## ACTIVIDADES

- **Consulta Individual y Pareja.**

## CONDICIONES

- **Necesaria entrevista previa.**

## CONTACTO E INFORMACIÓN

**Terapeuta: Rafael Guisado**  
**contacto@rafaelguisado.com**  
**622 093 237**

## Objetivos del Trabajo:

**Desarrollo Interior:** Encuentro en Grupo Terapéutico y de Desarrollo de la Inteligencia Emocional.

**Didáctico:** Aprendizaje de la filosofía y herramientas de la Gestalt, las Competencias de la Inteligencia Emocional y otras Herramientas para el Desarrollo y la Autorrealización.

- **Consultar en web.**
- **Necesaria entrevista.**

## CONTACTO E INFORMACIÓN

**Terapeuta: Rafael Guisado**  
**contacto@rafaelguisado.com**  
**622 093 237**

## ACTIVIDADES REGULARES

**Terapia Gestalt**  
**Mindfulness y**

**Regulación Emocional**  
**Movimiento Terapéutico**

**Yoga**



**Espacio de Desarrollo interior**

**Doctor Pedro Vallina 11, local 2**  
**Sevilla - Santa Justa**

**www.circulos.es**

# YOGA

# MINDFULNESS: MEDITACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL

# MOVIMIENTO TERAPÉUTICO ESENCIAL

*El Objetivo del Yoga es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente, como camino para alcanzar la autorrealización personal.*

## HORARIO

**YOGA SUAVE E INICIACIÓN:**

*Lunes de 18:45h a 19:45h*

**HATHA YOGA:**

*Lunes y Miércoles de 20 a 21.30h*

## PRECIOS

- **Matrícula:** 20€ (no la primera vez)
- **1 clase semanal:** 35€/mes
- **2 clases semanales:** 45€/mes
- **Bonos:** consulta.
- **Clases sueltas:** 12€/clases

## CONTACTO E INFORMACIÓN

**Profesor: Antonio Jiménez**

**antonazul@hotmail.com**

**630 663 115**

*Gracias a la meditación nos entrenamos e implementamos en nuestra vida una mayor presencia, centrándonos, gestionando mejor las emociones y creando hábitos saludables.*

## TALLERES DE INICIACIÓN MINDFULNESS

- **Talleres de 2 horas y media.**
- **Consultar fechas en web.**

## PROGRAMA COMPLETO

- **Programa de 8 Semanas:**  
8 Módulos de dos horas semanales de mañana o tarde.  
Precio: 160€ (reservando).
- **Prácticas Semanales y Módulos de Inteligencia Emocional.**
- **Consultar fechas en web.**

## CONTACTO E INFORMACIÓN

**Terapeuta: Rafael Guisado**

**contacto@rafaelguisado.com**

**622 093 237**

*Con Movimiento Esencial, a través de la atención plena, la respiración, la música, el movimiento consciente y expresivo, el masaje, la creatividad y la relajación, la persona se libera del estrés y de los bloqueos psicofísicos, consiguiendo un mayor bienestar emocional. Así mismo es una Terapia Transpersonal cuyo meta-objetivo es el facilitar que la persona pueda sanarse emocionalmente y pueda vivir, cada día más, desde su "Esencia".*

## HORARIOS

- **Martes:** de 20 a 21.30h
- **Miércoles:** de 18 a 19:30h

## PRECIOS SESIONES

- **Matrícula:** 20€ (no la primera vez).
- **Sesión de Prueba:** 15€
- **Cuota Mensual:** 50€/mes (4 sesiones)
- **Bono 5 sesiones:** 70€ (caduca a los 2 meses)

## CONTACTO E INFORMACIÓN

**Terapeuta: Rafael Guisado**

**contacto@rafaelguisado.com**

**622 093 237**