



Senda Prana

coaching - yoga - respiración



Coaching de Atención Plena

¿Estás buscando una manera de reducir el estrés, mejorar tu bienestar emocional y encontrar un equilibrio en tu vida diaria? Te invitamos a explorar nuestras sesiones de Mindfulness Coaching, diseñadas para ayudarte a cultivar una mayor conciencia y presencia en cada momento.

Ofrezco sesiones individuales diseñadas especialmente para acompañarte en tu camino hacia el bienestar. Cada sesión incluye un plan personalizado que se alinea con tus objetivos y necesidades específicas.

PRECIO: BS.60 POR SESIÓN

¿Qué ofrecemos?

Nuestras sesiones de coaching están personalizadas para adaptarse a tus necesidades y objetivos individuales.

Durante 6 a 8 sesiones, trabajaremos juntos para desarrollar prácticas que te apoyen en tu camino hacia el bienestar. Además de las técnicas de mindfulness, nuestras sesiones pueden incluir prácticas de Yoga Sensible al Trauma y Respiración Introspectiva, según tus preferencias y necesidades.

Primera Sesión Gratuita

Para asegurarnos de que nuestras sesiones sean adecuadas para ti, ofrecemos una primera sesión gratuita. Este encuentro inicial nos permitirá conocernos mejor, entender tus objetivos y determinar cómo podemos ayudarte de la mejor manera posible.

¡Descubre cómo podemos trabajar juntos para alcanzar tu mejor versión!

