



**EQUANIMITY
SPACE**

PROGRAMA SOFROLÓGICO PARA PRINCIPIANTES
GUÍA DEL PROGRAMA

SOFROLOGÍA Y BIENESTAR

PRIMEROS PASOS HACIA LA SERENIDAD

Dra. Narjiss Ben Marzouk

Formadora experta en desarrollo humano y resiliencia

+34 640 018 459

info@equanimityspace.net

www.equanimityspace.net



INFORMACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA



SOFROLOGÍA Y BIENESTAR

PRIMEROS PASOS HACIA LA SERENIDAD

Precio: 400 €



MODALIDAD

Presencial / online

Individual / grupal

Seguimiento diario



SESIONES Y DURACIÓN

Programa: 8 sesiones

Duración sesión: 60 minutos

Periodicidad: quincenal



HERRAMIENTAS

Aprendizaje teórico

Ocho técnicas sofrológicas

Prácticas reflexivas



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

SOFROLOGÍA Y BIENESTAR

Sofrología y bienestar: primeros pasos hacia la serenidad es una invitación a parar, respirar y reconectar contigo. Descubrirás cómo la práctica sofrológica puede ayudarte a calmar la mente, equilibrar el cuerpo y recuperar tu energía interior.

En ocho sesiones vivenciales, aprenderás a profundizar en el autoconocimiento, enfocar tu atención, transformar emociones negativas y mantener la motivación.

Paso a paso, irás construyendo un espacio de serenidad que podrás llevar contigo a cualquier momento y lugar.



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS

Este programa está diseñado para ayudarte a:

- Integrar la práctica sofrológica en tu rutina diaria
- Profundizar en el autoconocimiento
- Desarrollar las habilidades de atención y concentración
- Aprender a gestionar las emociones negativas
- Promover la armonía cuerpo-mente
- Aprender estrategias para mantener la motivación



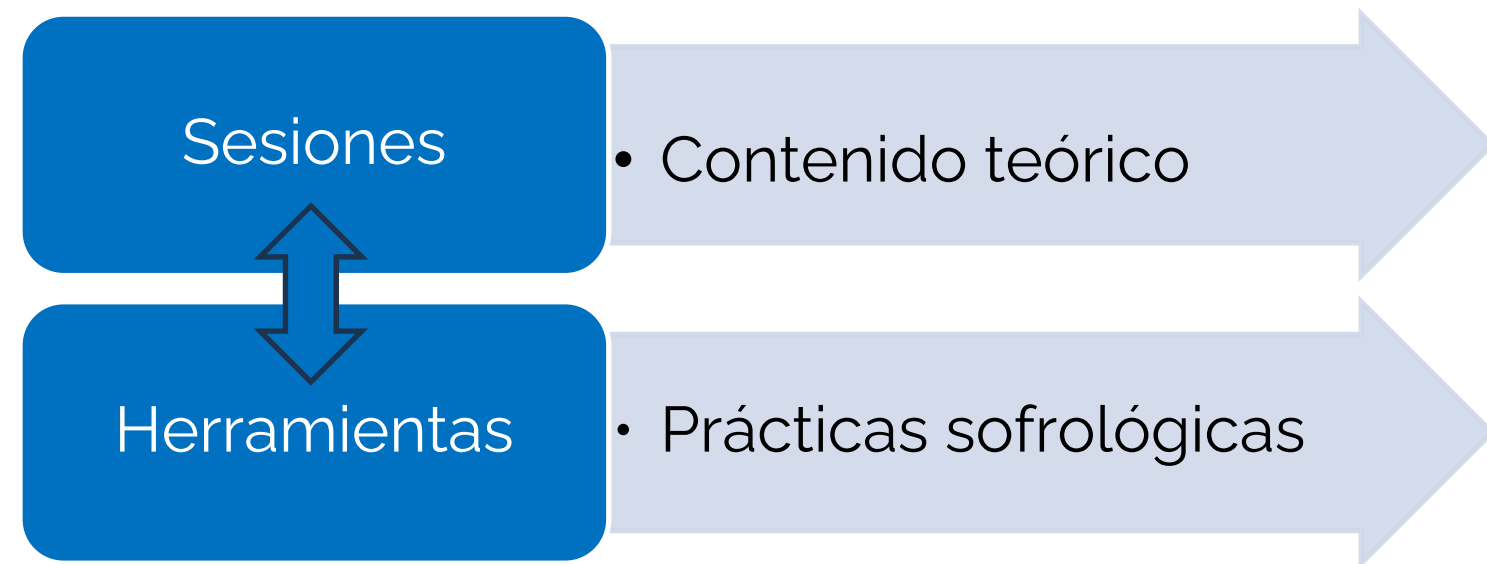
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

¿QUÉ OFRECEMOS?

En Equanimity Space, te brindamos:

- Primera sesión gratuita
- Material pedagógico y audiovisual
- Seguimiento diario durante el programa
- Tres meses de soporte tras la finalización del programa
- Facilidades de pago
- Descuento del **10%** por pago total anticipado

CONTENIDOS DEL PROGRAMA



BLOQUE I

1. Sesión 1: La sofrología
2. Sesión 2: El poder de la respiración
3. Sesión 3: La consciencia corporal
4. Sesión 4: El poder de la mente

BLOQUE II

5. Sesión 5: Sofrología y estrés
6. Sesión 6: Sofrología y descanso
7. Sesión 7: Sofrología y serenidad
8. Sesión 8: Sofrología y motivación



CONTENIDO DEL PROGRAMA

01



PRIMERA SESIÓN

La sofrología

Definir la sofrología, sus beneficios y objetivos.
Las condiciones de una práctica sofrológica profunda.
Introducirse en la práctica sofrológica.
¿Qué hay que hacer después de la práctica sofrológica?

SEGUNDA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

02



SEGUNDA SESIÓN

El poder de la respiración

Definir la respiración consciente.

Los beneficios de la respiración consciente.

Práctica sofrológica para relajar el cuerpo y la mente.

¿Cómo sueles respirar?

TERCERA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

03



TERCERA SESIÓN

La consciencia corporal

Entender el concepto de consciencia corporal.
Los beneficios de desarrollar la interocepción.
Práctica sofrológica para aprender a escucharte.
¿Qué sensaciones corporales notas a menudo?

CUARTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

04



CUARTA SESIÓN

El poder de la mente

Entender cómo los pensamientos moldean la realidad.
El impacto del pensamiento positivo en la salud.
Práctica sofrológica para cultivar una mente positiva.
¿Qué emoción domina tu vida?

QUINTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

05



QUINTA SESIÓN

Sofrología y estrés

Definir el estrés crónico y sus efectos.

La importancia de llevar un estilo de vida saludable.

Práctica sofrológica antiestrés.

¿Cómo sueles canalizar el estrés?

SEXTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

06



SEXTA SESIÓN

Sofrología y descanso

Estudiar las causas comunes del insomnio y sus efectos.
Aprender pautas para una buena higiene de sueño.
Práctica sofrológica para mejorar la calidad del sueño.
¿Cuántas horas sueles dormir?

SÉPTIMA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

07



SÉPTIMA SESIÓN

Sofrología y serenidad

Vivir conscientemente: componentes y beneficios.

La importancia de cuidar el diálogo interno.

Práctica sofrológica para entrenar la atención plena.

¿Piensas más en el pasado, en el presente o en el futuro?

OCTAVA SESIÓN





08



CONTENIDO DEL PROGRAMA

OCTAVA SESIÓN

Sofrología y motivación

Visualización y gratitud: dos herramientas poderosas.
Aprender estrategias para mantener la motivación.
Práctica sofrológica para reforzar la motivación.
¿Cómo te percibes ahora?

DATOS DE INSCRIPCIÓN



DATOS DE INSCRIPCIÓN

¿Listo para transformar tu vida?

RESERVA TU PROGRAMA

Website: www.equanimityspace.net

Email: info@equanimityspace.net

Dirección: C/ Núñez de Balboa, 35-A, 5ª planta, oficina A-1. 28001.
Madrid

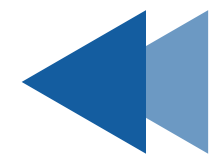


(+ 3 4) 6 4 0 0 1 8 4 5 9



ABRAHAM MASLOW

«Lo que hay que cambiar en una persona es la consciencia de sí mismo»



Back