

# ACOMPañAMIENTO EN PROCESOS DE INFERTILIDAD Y REPRODUCCIÓN ASISTIDA EN VALLADOLID Basado en Hatha Yoga



**NURIA VÉLEZ BENITO**

- ✓ **PSICÓLOGA CLÍNICA**
- ✓ **MÁSTER EN TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN**
- ✓ **PROFESORA DE YOGA INTEGRAL**

**Teléfono 637 57 02 41**

**ACOMPañAMIENTO EN UNA SESIÓN SEMANAL EN GRUPO DE 2  
HORAS DE DURACIÓN**

**VALLADOLID**

**INICIO SEPTIEMBRE 2019**

**SÁBADOS, DE 9 A 11 HORAS**

**OBJETIVOS**

Mejorar nuestro estado físico

Mejorar nuestro estado psicológico y emocional

Compartir información y experiencias

Mejorar nuestra calidad de vida en general

**MEDIOS**

Herramientas cognitivo-conductuales

Hatha Yoga adaptado a tu nivel

Técnicas respiratorias y de relajación

Meditación

**ESTRUCTURA DE LAS SESIONES**

30 minutos parte teórica

1 hora práctica adaptada de Hatha yoga

30 minutos técnicas de respiración, meditación y relajación

**PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:**

**Nuria Vélez Benito**

**637 57 02 41 (Tardes)**

**Absoluta confidencialidad**