



Terapia Individual:

Desde Ayuda Transpersonal encontrarás el camino hacia tu bienestar emocional, mental y físico.



Terapia Familiar:

Integrando el sistema familiar, podemos encontrar una vía para tratar todos los temas no resueltos y que afectan en el momento presente.



Terapia de Pareja:

Sabemos que la confianza, el respeto son piezas imprescindibles en la relación de pareja, pero si a ello le sumamos la ternura observamos que es la expresión más bella, serena y firme del AMOR. Desde AT os ayudaré a que estas modalidades prosperen en la pareja.



Coach Transpersonal:

Es un método por el cual tanto individualmente como a un grupo de personas, se “ENTRENA” (desde el acompañamiento), con el fin de conseguir y desarrollar cualidades existentes o específicas para conseguir objetivos que puedan llevar a cabo en el día a día, viviendo el momento presente.

Coach de Valores:



Vivir de forma plena, consciente de para encontrar el equilibrio, es posible a través del trabajo de VALORES. Ellos son nuestra gasolina, nuestros estímulos motivadores.

Desde los niños de 5 años se puede empezar a trabajar con esta metodología que ayuda a priorizar los valores personales y compartidos, para dar mayor sentido a sus experiencias.



Meditación:

Trabajaremos nuestro interior a través del silencio, la quietud, Es una técnica altamente beneficiosa para nuestra salud



Risoterapia:

Todo el cuerpo trabaja cuando nos entregamos a la risa.

Participar de forma eficaz a través de la música, teatro, juegos, yoga de la risa,... Activa y libera hormonas que nos ayudan a nuestro organismo a un mejor rendimiento psicológico y físico. De los 5 hasta los 99 años está recomendado en la participación de estos talleres.



Test y equilibrado de Chakras:

Los Chakras son receptores de Energía que utilizan el cuerpo físico e influyen en los aspectos emocionales y mentales. Los bloqueos pueden llegar a un mal funcionamiento de los órganos.

ESTHER SAIZ RODRIGO:

TERAPEUTA TRANSPERSONAL,
COACH TRANSPERSONAL
HOLÍSTICO

El enfoque de mi trabajo es llegar a las personas que buscan acompañamiento en su proceso de crisis. Desde una escucha atenta, sin juicio, guiando a la persona hacia la resolución del conflicto con **TÉCNICAS NECESARIAS**, como la sanación del niño interior, el perdón, reconocer nuestras sombras.

De lo que se trata es que la persona reconozca, acepte las posibilidades infinitas que hay en su interior e ir abriendo puertas para el crecimiento y desarrollo personal.



Desde mis experiencias, he ido sembrando a lo largo de mi vida, para empezar a recoger **AQUÍ Y AHORA**, todo aquello que me permita ser **LIBRE Y CREAR MI PROPIO CAMINO**.

En el centro de terapias se llevan a cabo diversas formaciones de las cuales puedes incluir en tu desarrollo personal.

- Curso de **MINDFULNESS**, mbsr (reduccion de estrés), 8 semanas de duración
- TALLER “ENCUENTRO NIÑO INTERIOR”, sanar nuestras heridas de la infancia nos ayuda a caminar seguros en el aquí y ahora como adultos.
- TALLER **CREENCIAS LIMITANTES**.libera tu mente de pensamientos tóxicos y genera nuevas herramientas para continuar sin tensión, ansiedad, stres.
- Aprender a trabajar nuestra energia a través del conocimiento de los principales **chakras** de nuestro organismo.
- Aprender con el **feng-shui** a mover nuestra energia en el espacio en el que nos movemos cada día: casa, trabajo, etc.
- CURSO DE THETAHEALING
- COLABORADORES QUE TRABAJAN:
 1. MANUALIDADES
 2. ARTETERAPIA
 3. REFLEXOLOGÍA PODAL
 4. MASAJE METAMORFICO Y MUCHO MÁS.....



AYUDA

TRANSPERSONAL

AYUDA 24H 622 55 89 28

Localización: C/ Leganés Nº 65 Local 4,
28945 Fuenlabrada, Madrid

www.ayudatranspersonal.com

Email: info@ayudatranspersonal.com



AYUDA TRANSPERSONAL

TU SALUD ES MI PRIORIDAD



ACOMPañAMIENTO EN PROCESOS DE CRISIS

TERAPIA INDIVIDUAL, FAMILIAR,
COACH INDIVIDUAL Y GRUPAL