



Terapia psicológica individual y grupal basado en terapias de tercera generación.

## PLENAmente Dánae

Tu bienestar, nuestra ilusión

### Contáctanos

622 238 732 /637417398  
plena.mente.danae@gmail.com  
Avda. Alonso Fdez Lugo, 4  
Mayorazgo  
Edf. Mayorazgo, 1A, La Orotava

# PLENAmente DÁNAE

Tu bienestar,  
nuestra ilusión



Promover los efectos de la técnica de atención plena sobre la calidad de vida personal.

## Sobre PLENAMENTE

El equipo PLENAMENTE forma parte del gabinete psicológico Dánae, y está formado por las psicólogas generales sanitarias y colegiadas, María Goretti González González, María del Carmen García Mora, María Fernanda Gualdrón Herrera, y Eva Machado Hernández.

### Servicios

#### Programa de reducción de estrés

Basado en el programa de 8 semanas del MIT de Jon Kabat Zin, ofrecemos un programa abierto a todos los públicos donde aprender la técnica de atención plena.

#### Terapias basadas en el mindfulness

Hemos adaptado el programa de reducción de estrés de 8 semanas para responder a las necesidades de varios colectivos entre los que se encuentran:

- Personas con dolor crónico.
  - Personal sanitario.
  - Trabajadores sociales.
  - Fuerzas de seguridad.
- Mujeres sujeto de violencia en pareja.
- Personal educativo y alumnos.

También ofrecemos ---

#### Mindfulness y las emociones

Programa avanzado para profundizar en las emociones a través de la atención plena.

#### Mindfulness y alimentación

La atención plena en la alimentación ha resultado una técnica muy positiva para ayudar con los trastornos relacionados con la alimentación.

#### Mindfulness adaptado a tí

Nuestro equipo está a tu disposición para investigar junto a tí la mejor forma de adaptar las técnicas de atención plena a tus necesidades y objetivos.

#### Mindfulness o Terapia Individual

Si estás interesado/a en ser atendido por una de nuestras psicólogas, ponte en contacto con nosotras:

637 417 398 / 622 238 732

