

CAMINO CONSCIENTE HACIA LA FERTILIDAD

Programa de bienestar emocional en
la reproducción asistida basado
en mindfulness y autocompasión



ELIGE TU
REALIDAD

www.eligeturrealidad.com

CAMINO CONSCIENTE HACIA LA FERTILIDAD (CCHF)

Programa de acompañamiento emocional para mujeres y parejas en tratamientos de fertilidad

💡 ¿Te encuentras en un proceso de reproducción asistida?

Sabemos que es un camino desafiante, lleno de emociones intensas, dudas, tensiones y esperas. Este programa está diseñado para acompañarte en ese viaje con herramientas de mindfulness y autocompasión que te ayudarán a:

- 🌟 Reducir el estrés y la ansiedad.
- 💚 Mejorar tu bienestar emocional.
- 🌟 Aumentar la claridad y paz mental ante la incertidumbre.
- 🤝 Fortalecer tu relación contigo misma y con tu pareja (si la hay).
- 🌱 Sentirte acompañada y comprendida en todo momento.



Modalidades disponibles:

- 🏠 Presencial (Getafe, Madrid): Grupo reducido. Espacio respetuoso.
- 💻 Online (vía Zoom): Desde cualquier ciudad de España, en directo.
- 🕒 Duración: 8 semanas + retiro de integración.
- 🚀 Inicio: Todos los meses nuevos grupos.

❓ ¿Quieres saber más?

Puedes hablar directamente conmigo y resolver todas tus dudas sin compromiso. También puedes asistir a una charla gratuita donde explicamos el programa completo.

📞 Contacto:

José Luis Díaz Díaz - Director del programa CCHF
Centro Integral de Mindfulness Madrid Sur

📞 Tlf/WhatsApp: 673 74 04 97

🌐 Web: www.eligeturealidad.com

✉ Email: info@eligeturealidad.com

"Tu serenidad también es parte del tratamiento"

