

---

## ***Teixint les emocions.***

*Coordinadora: Janet Recasens*

*Directora del centre de salut mental Acompanya't*

---

### **CALENDARIO DEL SEGUNDO TRIMESTRE DEL 2025.**

*Este ciclo de conferencias tiene como finalidad la divulgación del cuidado de la salud mental y emocional.*

**Jueves, 10/04/25 - 18:30 horas. *Connectar amb el teu infant interior: escoltar i cuidar des de dins.***

Hablemos de cómo las vivencias de la infancia pueden influir en tu vida adulta y descubramos maneras de cuidar aquella parte de ti que aún necesita ser escuchada.

**Jueves, 24/04/25 - 18:30 horas. *7 maneres de calmar la ment quan tot s'accelera per dins.***

En esta sesión hablaremos de pensamientos recurrentes, anticipación, sobreestimulación y estrategias para salir del bucle mental y recuperar la calma interna.

**Jueves, 15/05/25 - 18:30 horas. *Quan les emocions s'acumulen: com gestionar el malestar que no s'expressa.***

Herramientas para entender lo que nos pasa por dentro cuando no tenemos espacio o palabras para expresarnos emocionalmente.

**Jueves, 22/05/25 - 18:30 horas. *Les arrels invisibles de l'autoexigència... i com començar a desfer-les.***

Exploramos cómo las expectativas externas moldean nuestra manera de ser y cómo empezar a recuperar la libertad de vivir desde lo que realmente eres.

**Jueves, 05/06/25 - 18:30 horas. *Com deixar de viure segons les expectatives dels altres***

Explorem com les expectatives externes modelen la nostra manera de ser i com començar a recuperar la llibertat de viure des del que realment ets.

**Jueves, 19/06/25 - 18:30 horas. *Espai de meditació. Meditació per calmar la ment***

Un instante de calma y relajación para cerrar el trimestre.

# ACOMPANYA·T

## ¿QUIERES CUIDAR TU SALUD MENTAL?

*Te ofrezco acompañamiento especializado para:*

 **Ansiedad, procesos de duelo y trastornos de la conducta alimentaria**  
(individual, familiar o grupal).

 *Primera sesión inicial gratuita para valorar tus necesidades.*

### **Modalidades:**

- ▶ **Acompañamiento individual**
- ▶ **Acompañamiento grupal** (de entre 4 y 8 personas).
- ▶ **Acompañamiento familiar**
- ▶ **Meditaciones personalizadas** (adaptadas a tus objetivos).

### **Contacto:**

 *Presencial (La Sagrera) / Online*

 **WhatsApp:** +34 647104883

 **Email:** [janet@acompanya-t.com](mailto:janet@acompanya-t.com)

 **Web:** <https://acompanya-t.com>

 *"Responde a este mensaje o escíbeme directamente para reservar tu sesión inicial sin coste. Te ayudaré a encontrar el camino que te funcione."*

Janet Recasens