

Serveis i guia de tarifes



“

Quan la situació és bona, gaudeix-la.

*Quan la situació és dolenta,
transforma-la.*

*Quan la situació no es pot transformar,
transforma't a tu mateix.*

VIKTOR FRANKL





T'acompanyem en el teu desenvolupament personal

Som una **cooperativa** sense ànim de lucre de **desenvolupament personal** que neix de la voluntat d'acompanyar i contribuir a l'autoconeixement i benestar dels nens, joves i adults a través d'una perspectiva holística i multidisciplinar.

Des del 2018 hem ajudat a centenars de persones com tu a autoconeixer-se i trobar el seu camí per mitjà de diverses disciplines i acompanyaments.

Gràcies, de tot cor, per mostrar interès en el nostre projecte.

Montse, Paula i Ainhoa

Fundadores i codirectores

Com ho fem?

Els nostres serveis



Àgora és un espai on el teu autoconeixement i creixement és la nostra prioritat. Ho fem a través de:

- **Diverses disciplines i acompanyaments**, valorant i adaptant-nos continuament a les teves necessitats, sigui quin sigui el teu moment vital.
- Amb un **equip humà** jove, motivat, compromés i altament qualificat.
- Duem a terme **sessions individuals** o en **grups molt reduïts** per assegurar un acompanyament personalitzat.
- Si ets una organització pública, centre educatiu o empresa, consulta els nostres **programes formatius**.

“Camina lent, no t’afanyis, que on has d’arribar és a tu mateix”

Ortega y Gasset

Vols més informació?
Visita la nostra pàgina web
www.somagora.com

Com ho fem?

Els nostres serveis

ACOMPANYAMENTS

Acompanyament personal

Acompanyament escolar

Acompanyament familiar

Acompanyament en cant holístic

Acompanyament a la maternitat i criança



INTERVENCIIONS TERAPÈUTIQUES

Logopèdia

Psicoteràpia

Musicoteràpia



ALTRES SERVEIS

Aula d'estudi

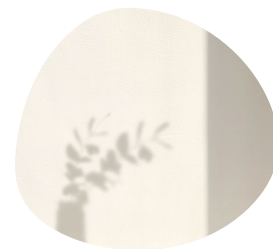
Brain Gym

Comunicació No Violenta

Consciència psicocorporal i mètode 5P

Estimulació Montessori

Anglès vivencial



Acompanyaments



01. Acompanyament personal

Suport i orientació individualitzada per ajudar-te a crear una actitud virtuosa, a assolir els teus objectius i superar desafiaments, fomentant l'autoconeixement, el desenvolupament personal i el benestar.

1 sessió (1h)
50€

1 sessió setmanal (1h)
200€/mes

02. Acompanyament escolar

Suport a infants i joves. Identifiquem obstacles i necessitats, transmetem eines, estratègies, tècniques i hàbits per a la seva autonomia, promovent l'educació emocional i mantenint comunicació regular amb la família i escola.

1 sessió setmanal (45')
120€/mes

2 sessions setmanals (45')
230€/mes

03. Acompanyament familiar

Fomentem la convivència, la comunicació i la resolució de conflictes familiars a través de l'autoconeixement, la Comunicació No Violenta, eines per a l'empatia i l'escolta activa.

1 sessió (1h)
50€

1 sessió setmanal (1h)
200€/mes

Acompanyaments

04. Acompanyament en cant holístic

Cantem com vivim i vivim com cantem.

Utilitzem el cant com a eina d'autoconeixement psicocorporal i expressió genuina de nosaltres mateixes. Connexió i tècnica vocal en un mateix espai.

Per a infants, joves i adults.

INDIVIDUAL

1 sessió setmanal (30')
80€/mes

1 sessió setmanal (45')
120€/mes

1 sessió setmanal (1h)
160€/mes

DUO

1 sessió setmanal (45')
75€/mes

1 sessió setmanal (1h)
95€/mes

GRUP

1 sessió setmanal (1h)
70€/mes

05. Acompanyament a la mapaternitat i la criança

Assessoraments individuals, acompanyaments grupals, tribu i plataforma de continguts exclusius facilitat per un equip multidisciplinar expert.

ÀGAPE
MAPATERNIDAD Y CRIANZA

Projecte promogut i finançat per:

e/s **economia social**

Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

MINISTERIO DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL
SEPE



Millora la teva experiència amb els nostres serveis complementaris

Intervencions terapèutiques



Psicoteràpia integradora

Prevenió, avaluació, diagnòstic* i tractament. Combinem diferents orientacions psicològiques per oferir un tractament personalitzat a cada pacient, adaptar-nos a l'estil d'aprenentatge, personalitat i circumstàncies de cada individu. Per a infants, joves i adults.

60€
/sessió (1h)

45€
/sessió (45')

Grup d'habilitats socials

60€/mes
(1h quincenalment)

Logopèdia

Prevenió, avaluació, diagnòstic* i tractament dels trastorns del llenguatge, la parla, la veu, la comunicació i la deglució. Sessions individuals per a infants, joves i adults.

1 sessió setmanal
150€/mes

2 sessions setmanals
280€/mes

Musicoteràpia

Utilitzem la música amb finalitats terapèutiques per millorar la salut mental i emocional de les persones. Per a infants, joves i adults.

47€
/sessió (1h)

37€
/sessió (45')

*Per a diagnòstics i informes, consulta amb l'especialista.

Millora la teva experiència amb els nostres acompanyaments i serveis complementaris

Altres serveis



01. Aula d'estudi

Suport escolar en grups reduïts (màxim 3 usuaris/àries) de reforç escolar. Assistència amb deures i exàmens; estratègies d'aprenentatge; tècniques i hàbits d'estudi; resolució de problemes; comprensió i expressió oral i escrita.

1 sessió setmanal (1h)
60€/mes*

2 sessions setmanals (1h)
100€/mes*

*pagament trimestral (180€ o 300€)

02. Brain Gym

Conjunt d'exercicis i activitats dissenyades per estimular el cervell i millorar l'aprenentatge. Es centra en moviments físics i tècniques de relaxació per promoure el funcionament cognitiu, l'atenció, la concentració i el benestar emocional.

1 sessió grupal (1h)
35€

03. Comunicació No Violenta

Millora la comunicació i connexió amb els altres mitjançant l'escolta activa, l'empatia i l'autoconeixement. Fomenta relacions saludables i una resolució de conflictes respectuosa mitjançant la consciència d'observació, sentiments i necessitats.

1 sessió aïllada (1h)
50€

04. Consciència psicocorporal i moviment

Comprèn i connecta ment i cos a través del moviment conscient i atenent a la relació entre els pensaments, les emocions i les sensacions corporals, i com es manifesten en el moviment i la postura del cos. Redueix l'estrès i potencia la salut emocional i física.

1 sessió aïllada (1h)
40€

1 sessió setmanal (1h)
160€/mes

05. Estimulació Montessori

Metodologia educativa que fomenta l'aprenentatge autònom i l'exploració activa de l'entorn dels infants de 0 a 6 anys. Es basa en l'ús de materials educatius específics en un ambient preparat i l'educador com a guia.

1 sessió aïllada (1h)
40€

1 sessió individual (1h)
150€/mes

1 sessió duo (1h)
80€/mes

1 sessió trio (1h)
60€/mes

06. Anglès vivencial

Es basa en l'experiència immersiva amb activitats lúdiques. S'aprofita cada oportunitat per practicar la llengua. Ens adaptem a les edats i interessos dels infants, joves i adults, amb grups molt reduïts per personalitzar l'aprenentatge.

1 sessió individual setmanal (45')
100€/mes

1 sessió duo setmanal (45')
70€/mes

1 sessió trio setmanal (45')
60€/mes

Millora la teva experiència amb els nostres acompanyaments

Som el que busques?



Som compatibles si

- ✓ Valors l'autoconeixement i la teràpia com a potent eina de desenvolupament personal i benestar, i el seu impacte a llarg termini.
- ✓ Entens la importància d'invertir en tu mateix/a i en la teva salut.
- ✓ Estàs obert/a a rebre orientació i suggeriments basats en la nostra formació i experiència.
- ✓ Estàs compromès/a amb tu mateix/a a trobar la teva millor versió.
- ✓ Estàs buscant un procés d'acompanyament càlid i proper, no només un servei puntual.
- ✓ Comparteixes els valors de la nostra cooperativa d'iniciativa social sense ànim de lucre i vols contribuir a una causa comunitària.

No som compatibles si

- ✗ No creus que l'autoconeixement ni la teràpia et pugui ajudar a desenvolupar-te ni a sentir-te millor.
- ✗ Estàs buscant el preu més baix possible per damunt del valor i l'expertesa.
- ✗ Prefereixes imposar la teva manera de treballar sense flexibilitat.
- ✗ No estàs disposat/da a comprometre't amb tu mateix/a a trobar el teu màxim potencial.
- ✗ Estàs buscant una sessió puntual sense acompanyament ni seguiment posterior.
- ✗ No comparteixes els valors i missió de la nostra cooperativa ni de l'economia social i solidària.

Testimonis



Àgora es mi segunda casa. Las sesiones son medicina para el cuerpo y para el alma. Solo puedo dar las gracias a todas las acompañantes y profesionales que trabajan en esta magnífica cooperativa de desarrollo personal. Sois extraordinarias, no nos faltéis nunca.

Rebeca

El trato tan familiar y directo, hace de ellas un equipo perfecto si lo que necesitas es desarrollarte y evolucionar como persona a través de disciplinas tan motivadoras como en mi caso, la música. ¡Un diez!

Cristina



Super contenta con la atención, metodología, y materiales utilizados. Sobre todo, el trabajo de logopedia que realizan con mi peque ha dado resultados en poco tiempo. Su cariño, paciencia y experiencia profesional han marcado una diferencia. Lo recomiendo al cien por cien.

Andrea

Àgora es una gran familia compuesta por excelentes profesionales y personas maravillosas. Están comprometidos con las necesidades de las familias, especialmente aquellas con requerimientos específicos como Síndrome de Asperger, autismo, habilidades sociales y terapias emocionales. Han brindado a mi hija un apoyo incondicional que le ha permitido convertirse en cantante profesional, cumpliendo su sueño. Mi hijo también recibe apoyo en acompañamiento escolar e inglés vivencial. Àgora es nuestro segundo hogar. Os animo a que os permitáis ser ayudados.

Rosi



Com començo?

Tens varies opcions:

- Si tens clar el servei que necessites, reserva una **cita informativa** per poder informar-te sobre els horaris disponibles i fer la **matrícula***.
- Si tens clar que vols començar amb nosaltres però no saps quin servei necessites, reserva una **primera entrevista** per conèixer-nos i assessorar-te sobre quin s'adaptada millor a les teves necessitats i/o objectius.
- Si necessites informació adicional sobre alguns dels nostres serveis o sobre la nostra manera de treballar, posa't en **contacte** amb nosaltres.

CITA
INFORMATIVA

PRIMERA
ENTREVISTA

CONTACTA
AMB NOSALTRES

* La matrícula té un cost de 60€ i és un tràmit necessari per la reserva de la plaça en el servei i horari convinguts i per reunir dades importants. Si us plau, llegeix detingudament la [normativa interna](#) abans de fer la matrícula.

* Oferim descomptes del 50% a la matrícula per:

- antics usuaris/àries
- si l'usuari/ària es matricula en més d'un servei
- si es matriculen dos o més usuaris/àries del mateix nucli familiar
- família nombrosa i monoparental
- carnet jove
- ADE Fuster

* Les intervencions terapèutiques no estan subjectes al pagament de la matrícula, ja que es tracta d'un tractament sanitari de duració limitada, però sí que requereixen la compilació de dades mitjançant el formulari de matrícula.



“

Converteix el teu mur en un esglaó

MARC AURELI

Comença el teu viatge de desenvolupament personal avui mateix

Tens dubtes?
Estem aquí per a tu

CONTACTE



640 294 437
info@somagora.com
www.somagora.com





www.somagora.com · info@somagora.com · 640 294 437

Carrer Sant Jeroni 30-32, Santa Coloma de Gramenet