



RECUPERA  
**EL CONTROL**  
CON EL MÉTODO

  
**nascia**  
WWW.NASCIA.COM

# SUEÑO Y DESCANSO

UNA SOLUCIÓN EFICAZ PARA  
MEJORAR LA CALIDAD DE TU  
SUEÑO Y DESCANSO




## **RECUPERA EL CONTROL** CON EL MÉTODO NASCIA

**Tecnología y protocolos de última generación  
para un entrenamiento personalizado.**

**Sin medicamentos ni efectos secundarios.**

**Atención exclusiva y personalizada, información  
continua y seguimiento.**



Nascia colabora con clientes institucionales, públicos y privados, en la impartición de cursos de formación, proyectos de consultoría y asesoramiento, implantación de laboratorios de investigación, medición de perfiles de estrés, equipamiento tecnológico, oferta de servicios y productos a empleados, etc.

Trabajamos, entre otros, con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, pilotos de combate del Ministerio de Defensa, Aviación civil, universidades públicas y privadas, hospitales, centros deportivos, empresas y profesionales de primera línea.

**MAS INFORMACIÓN ►**



## DESCANSAR BIEN ES ESENCIAL

Mejora tu rendimiento físico y mental con un completo programa de entrenamiento para controlar tu estrés y poner en práctica todas las pautas necesarias para recuperar la calidad de tu sueño y descanso.

Consigue resultados rápidamente, aprende las mejores pautas y hábitos para dormir mejor. Cambia tu vida y recupera el control.

**MÁS INFORMACIÓN ►**



## SÓLO 45 MINUTOS SEMANALES

Con el exclusivo Método Nascia, conseguirás óptimos resultados en cómodas sesiones de sólo 45 minutos de duración.



## DURACIÓN LIMITADA: 10 SESIONES

Una solución a tus problemas en tan solo 10 sesiones. Resultados y objetivos de entrenamiento precisos e individualizados desde la primera sesión.



## EVALUACIÓN INDIVIDUALIZADA

Tu perfil de estrés exclusivo, incluido en el programa, te permite saber cómo estás. Conoce tu cronotipo personal y todos los factores que influyen en tu descanso.



## ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Estudiamos tus necesidades y diseñamos un tratamiento personalizado y orientado a alcanzar tus objetivos. Asesoramiento continuo con nuestros expertos profesionales.



## TECNOLOGÍA DE APOYO PARA LA PRÁCTICA EN CASA

Complementa tu entrenamiento con los dispositivos y materiales de uso personal, incluidos en el programa. Fácil y cómodo, dónde y cuándo quieras.



## CALIDAD VS. CANTIDAD

No se trata de dormir y descansar más, sino de hacerlo mejor. Un programa adaptado a tus necesidades, diseñado para minimizar tu estrés y alcanzar tu estado óptimo de control y relajación.



## RESULTADOS PERMANENTES

Las técnicas aprendidas en Nascia te servirán para toda la vida. Comienza a poner en práctica los nuevos hábitos saludables adquiridos.

# ACTÚA, MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

Basado en **Biofeedback**  
y **Neurofeedback**



Para todas  
las edades



Éxito a  
corto plazo



Método exclusivo  
registrado



Tecnología avanzada  
de entrenamiento



Resultados visibles  
y objetivos



Equipo profesional  
cualificado

**CONTACTA CON NOSOTROS** ▶

## NUESTROS CLIENTES NOS AVALAN

Aplicado con éxito por la NASA, Agencia Espacial Europea, Harvard University, Clínica Mayo, Ejército del Aire, universidades, equipos y deportistas de élite, etc.



**¡Pruébalo gratis!**

**NASCIA CENTRAL**

91 770 58 85

info@nascia.com

**NASCIA MADRID RETIRO**

91 130 88 12

retiro@nascia.com

**NASCIA JEREZ**

956 80 45 92

jerez@nascia.com

**CENTRO ASOCIADO PORTUGAL**

+ 351 224 077 544

geral@competencias.com.pt

**NASCIA POZUELO**

91 340 87 72

pozuelo@nascia.com

**NASCIA PAMPLONA**

948 59 60 11

pamplona@nascia.com

**CENTRO ASOCIADO HOLANDA**

+31 (0) 6 344 11 554

info@deverstegenkliniek.nl

**NASCIA BARCELONA**

93 518 45 36

barcelona@nascia.com

**NASCIA ZARAGOZA**

976 24 01 04

zaragoza@nascia.com

**CENTRO ASOCIADO REINO UNIDO**

+44 7534 432480

info@hebiofeedback.co.uk

**NASCIA CARTAGENA**

86 878 17 68

cartagena@nascia.com

**NASCIA MARBELLA**

952 76 59 57

marbella@nascia.com

**NASCIA HUELVA**

959 53 39 23

huelva@nascia.com

**CENTRO ASOCIADO SUIZA**

+41 78 7 141415

info@i-nfbf.ch

**Una Red de Centros a tu Servicio**

**www.nascia.com**