

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA LAS SESIONES DEL PROGRAMA DORMILAB.

Guía para tus sesiones de terapia

Queremos que tu experiencia sea lo más *relajante* y *beneficiosa* posible. Por favor, ten en cuenta las siguientes recomendaciones para sacar el máximo provecho de tu tratamiento:

1. Duración de las sesiones

- **Primera Consulta:** Reserva 2 horas en tu agenda. Incluye la valoración médica, la ubicación del punto paoroe y la sesión terapéutica.
- **Sesiones de descanso:** Tienen una duración de 60 minutos.

2. ¿Qué debes traer y cómo venir?

- **Ropa cómoda:** Usa prendas que te permitan relajarte con facilidad.
- **Abrigo:** Durante la terapia la temperatura corporal tiende a bajar; por favor trae una cobija, ruana o manta para que no sientas frío.
- **Opcional:** Si te ayuda a relajarte, puedes traer tu propio cubre ojos (antifaz).
- **Alimentación:** Es importante que no vengas en ayunas. Sin embargo, evita bebidas estimulantes (café, té o energizantes) justo antes de la sesión.

3. Sobre el equipo

- Si es necesario, te facilitaremos unos audífonos de cancelación de ruido. **Te agradecemos cuidarlos y devolverlos en perfecto estado al finalizar.**

4. Citas y Puntualidad

- **Reserva:** Para garantizar tu espacio, la atención es exclusivamente con cita previa.
- **Puntualidad:** Tu tiempo es muy valioso. Si llegas tarde, tendremos un margen de espera de máximo 15 minutos, pero ten en cuenta que tu sesión se reducirá a 35 minutos. Pasado ese tiempo, será necesario reprogramar para respetar el horario de los siguientes pacientes.
- **Cancelaciones:** Si no puedes asistir, por favor **avísanos con 24 horas de anticipación** vía WhatsApp al (+57) 312 4539329 y/o (+57) 311 4440640 para reprogramar sin inconvenientes.

Para tener en cuenta: El éxito de este tratamiento es un trabajo en equipo, depende en gran medida de que mantengas **buenos hábitos de sueño** en tu vida diaria.