



MARENOSTRUM
CENTRE DE SALUT FAMILIAR

CURS INTENSIU PRESENCIAL

L'Art de Parir

PREPARACIÓ EMBARÀS-PART-POSTPART

6 SESSIONS SETMANALS

DIJOURS DE 16.30 A 19H

INICI 13 DE NOVEMBRE



AQUEST CURS ÉS PER A VOSALTRES

SI ESTEU ESPERANT UN O MÉS BEBÉS I DESITJEU
TENIR UNA PREPARACIÓ COMPLETA,
PRESENCIAL, REALISTA I RESPETUOSA AMB LA
VOSTRA MANERA DE VIURE.



Creiem fermament en el poder de la prevenció i sabem que un part joïós i respectat al mateix temps que un postpart exitós i plaent, són el resultat d'un embaràs ben treballat i informat. El que més ens mou és cuidar la salut integral de la mare, de la criatura i del nou sistema familiar que neix atenent al mateix temps aspectes físics, emocionals i espirituals, creant un pont entre la sabiduria tradicional i l'evidència científica actual. Per això hem creat aquest curs teòric-pràctic amb tota l'evidència científica i les eines corporals necessàries per aconseguir-ho.

CALENDARI I TEMARI



SESSIÓ 1. 13 NOVEMBRE

Teoria

- Presentació del grup
- Canvis en l'embaràs en els 3T
- Proves d'embaràs bàsiques i altres opcions
- El part com procés fisiològic, cervell mamífer
- Autonomia en el reconeixement del benestar de la criatura.
- Autoexploració del Cèrvix

SESSIÓ 2. 20 NOVEMBRE

Conciència Corporal

- Reconeixement de la pròpia pelvis i el seu protagonisme (en el part)
- Trobar el plaer del moviment
- Reconèixer el to muscular
- Relacionar (pelvis amb CV i cames)
- Com treballar la pelvis per alliberar tensions?
- Respiració i relaxació

CALENDARI I TEMARI



SESSIÓ 3. 27 NOVEMBRE

Teoria:

- El part com un Rite de passatge
- Les fases del part
- Eines per acompanyar el dolor.
- Intervenció part hospital (bossa trencada, epidural, oxitocina sintètica, inducció, instrumentació, cesària...)
- El paper de l'acompanyant
- Veu i "rebozo"

SESSIÓ 4. 4 DESEMBRE

Conciència Corporal

- Posicions de part
- Massatge Parella
- Localització del sol pelvià en el propi cos

CALENDARI I TEMARI



SESSIÓ 5. 11 DESEMBRE

Teoria:

- Pospart immediat (víncle, pell amb pell, necessitats reals bebé, tall del cordó, placenta...)
- Puerperi (creació nou sistema, exergestació, lactància)
- Cures recién nascut/da (porteig, collit, moviment lliure, introducció aliments, massatge..)

SESSIÓ 6. 18 DESEMBRE

Conciencia Corporal

- Prendre Consciència de com fem servir el perineu durant el dia
- Massatge perineal
- Flexibilització Caixa Toràctica
- Respi i Dolor
- Respi Toràctica i Abdominal
- Evolució motriu del nadó els primers mesos de vida
- Recuperació funcional del perineu en el post-part.

INTEGRANTS DE L'EQUIP

ÀNGELS MASSAGUÉ



Terapeuta corporal, especialitzada en sol pelvià, embarç, part y postpart. Creadora mètode de Gest Conscient®.

PATRICIA ALVAREZ

Metgessa Naturista i Terapeuta psicocorporal especialitzada en atenció perinatal y Criança ecològica.



SOFÍA GIL BELLART



Fisioterapeuta y Mare de dos fills.
Especialitzada en moviments periné i sol pelvià en el part.

YANINA GUAGLIANONE

Acompanyant i Educadora Perinatal
holística. Mare de 4 fills



INFORMACIÓ DEL GRUP

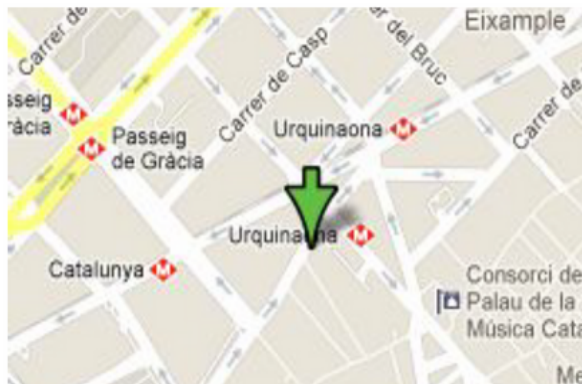


LES SESSIONS DE PREPARACIÓ AL NAIXEMENT SÓN SETMANALS,
ELS DIJOURS DE 17 A 19H A MARENOSTRUM.

EL GRUP ÉS TANCAT, PERMETENT INCORPORACIÓ NOVA
FINS A LA SEGONA SESSIÓ.

EL CALENDARI S'INICIÀ AL SETEMBRE I DES D'ALESHORES ES REALITZA DE
FORMA BIMESTRAL, REPETINT LES MATEIXES SESSIONS CADA 2 MESOS SEMPRE
QUE HI HAGI EL MÍNIM DE PARELLES PER REALIZAR-LO.

EL CURS ESTÀ ORGANITZAT PER ALTERNAR LES SESSIONS TEORICO-
DINÀMIQUES IMPARTIDES PER PATRICIA I YANINA AMB LES DE
CONSCIÈNCIA CORPORAL IMPARTIDES PER ÀNGELS O SOFIA.

[illegible]

METRO PL. CATALUNYA (L1/L3). METRO PL. URQUINAONA (L1 /L4)
FFGC. PLAÇA CATALUNYA



PREUS PER PARELLA, INSCRIPCIÓ I CONTACTE

PREU (6 SESSIONS): 300€

*si ja teniu el el pack part de Marenostrium contractat : 200€

INSCRIPCIONS:

- Reserva de plaça 50€ per bizzum
- Pagament del curs en efectivo el primer dia

PREGUNTES I INQUIETUDS:

Contactar amb 647 23 11 27 (Yanina)

PER CONÈIXER MÉS TOT EL QUE OFERIM:

WEB: WWW.MARENOSTRUMCSF.COM



LA TEVA MATERNITAT, LA TEVA DECISIÓ.
EL NOSTRE COMPROMÍS, LA TEVA CURA.