

PROGRAMA

espacio
ARCADIA 

último trimestre

El mejor nacimiento *“un buen comienzo”*



CONECTA CON TU BEBÉ Y PREPÁRATE PARA EL PARTO:
PROGRAMA INTEGRAL PARA EL ÚLTIMO TRIMESTRE

PROGRAMA

espacio
ARCADIA 

ULTIMO TRIMESTRE

EL MEJOR NACIMIENTO

CREEMOS QUE EL NACIMIENTO ES UN MOMENTO QUE NOS MARCA DE POR VIDA, TANTO A NOSOTRAS COMO A NUESTROS BEBES. CÓMO NACEMOS Y CÓMO DAMOS A LUZ IMPORTA.

LA MISIÓN DE ESTE PROGRAMA ES ACOMPAÑARTE EN ESTA ÚLTIMA ETAPA PARA QUE TANTO A NIVEL FÍSICO COMO MENTAL Y EMOCIONAL TE SIENTAS PREPARADA Y ASÍ QUE EL NACIMIENTO DE TU BEBÉ SEA UNA EXPERIENCIA POSITIVA Y EMPODERADORA PARA TODOS.

CUÁNDO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES
DE 13:00 A 14:00



PROGRAMA

espacio
ARCADIA 

ULTIMO TRIMESTRE

CUERPO

AUMENTAREMOS LA CONCIENCIA CORPORAL

TRABAJAREMOS Y APRENDERÁS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE MOVIMIENTO CORPORAL QUE TE AYUDARÁN A LIBERAR TENSIONES Y REDUCIR EL DOLOR.

PRACTICARÁS MOVIMIENTOS Y POSTURAS QUE FAVORECEN LA APERTURA DE LA PELVIS Y FACILITAN EL PARTO. SABRÁS COMO AYUDAR A TU BEBÉ A NACER.

SENTIRÁS QUE TIENES UN CUERPO EN EL QUE PUEDES CONFIAR

LA CONFIANZA EN EL CUERPO Y SABER COMO UTILIZARLO TE AYUDARÁ A SENTIRTE MUCHO MÁS SEGURA

CON QUIÉN

MONICA GARCÍA
FISIOTERAPEUTA Y PROFESORA DE PILATES E HIPOPRESIVOS ESPECIALIZADA
EN PRENATAL Y POSTPARTO

INDRA LOPEZ
OSTEÓPATA ESPECIALIZADA EN PERINATAL Y PEDIÁTRICA



PROGRAMA

espacio
ARCADIA 

ULTIMO TRIMESTRE

tú puedes tener
más partos
pero...

tu bebé solo nacerá una vez



METODO LAXMI

PROGRAMA

espacio
ARCADIA 

ULTIMO TRIMESTRE

CONEXIÓN

- EL YOGA TE INVITA A RESPIRAR PROFUNDO, A CONECTAR CON TU CUERPO Y CON EL LATIDO SUAVE DE TU BEBÉ.
- EN CADA POSTURA, SIENTES LA VIDA QUE CRECE DENTRO DE TI, UN VÍNCULO QUE CRECE CON CADA MOVIMIENTO.
- LA CALMA DE TU MENTE SE TRANSMITE A TU BEBÉ, CREANDO UN ESPACIO DE ARMONÍA Y CONEXIÓN PROFUNDA.
- EL YOGA TE ENSEÑA A ESCUCHAR, A SENTIR Y A AMAR LA MARAVILLOSA CREACIÓN QUE LLEVAS DENTRO.

CON QUIÉN

SIRLEY PORTELLES
FISIOTERAPEUTA Y PROFESORA DE YOGA VINYASA



PROGRAMA

espacio
ARCADIA 

ULTIMO TRIMESTRE

para cambiar el
mundo hay que
cambiar...

la forma de nacer



MICHEL ODENT

PROGRAMA

espacio
ARCADIA 

ULTIMO TRIMESTRE



MENTE Y RESPIRACIÓN

Ganarás confianza para vivir el nacimiento de tu bebé como un momento empoderador y transformador.

Con HIPNOPARTO vivirás un parto más positivo y empoderado, te sentirás preparada mental y emocionalmente.

Con METODO NACES conectarás profundamente contigo y con tu bebé, con las visualizaciones fortalecerás el vínculo afectivo para el resto de tu vida.

Con las técnicas de relajación y RESPIRACIÓN serán útiles no solo para el parto, también en el postparto para manejar el estrés, favorecer el descanso y promover la recuperación física y emocional.

CON QUIÉN

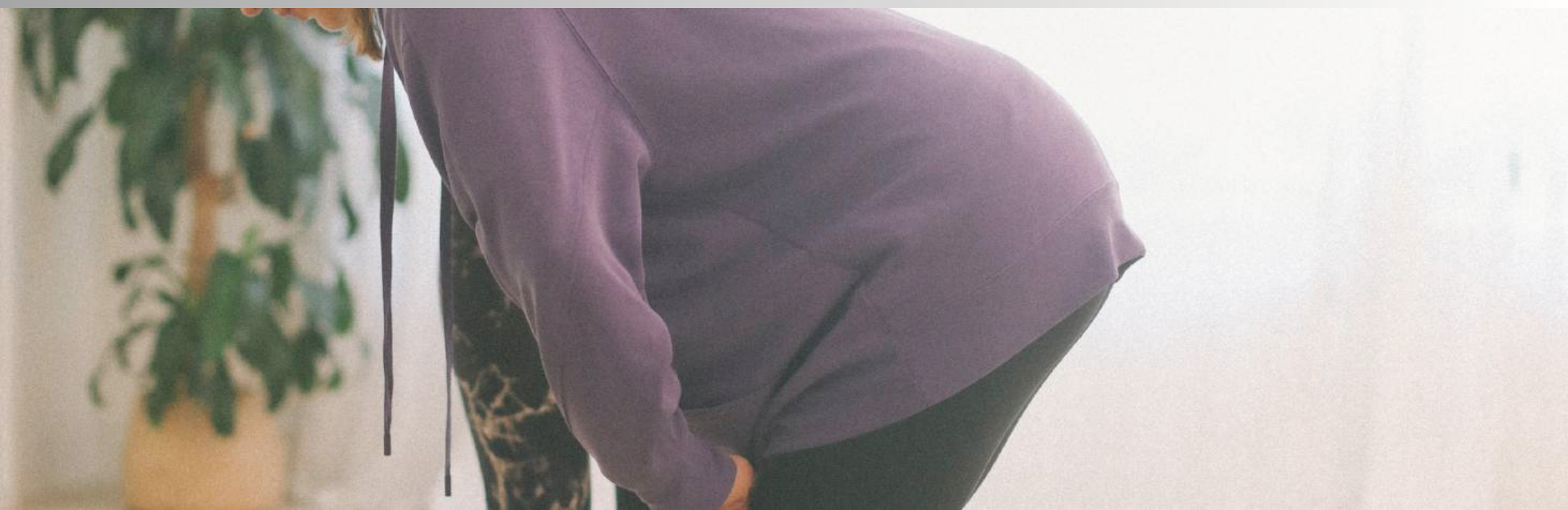
ANA GONZALEZ
COACH PRENATAL
CERTIFICADA EN HIPNOPARTO Y MÉTODO NACES



QUÉ INCLUYE:

- ANTES DE COMENZAR UNA **ASESORÍA DE MATERNIDAD** PARA ACOMPAÑARTE EN ESTE PROGRAMA DE FORMA MÁS PERSONALIZADA
- **DOCE CLASES** REPARTIDAS A LO LARGO DE CUATRO SEMANAS PARA PREPARARTE A TODOS LOS NIVELES : CUERPO, MENTE Y EMOCIONES
- **EJERCICIOS Y AUTO-MASAJES** QUE PUEDES HACER EN TU **CASA** PARA LIBERAR TENSIONES Y QUE FAVORECEN LA APERTURA DE LA PELVIS
- **VISUALIZACIONES GUIADAS** PARA TRABAJAR TANTO A NIVEL SUBCONSCIENTE COMO CONSCIENTE Y REPROGRAMAR TU MENTE
- **EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN** PARA MANTENER LA CALMA Y AYUDARTE EN EL NACIMIENTO DE TU BEBÉ
- RECOMENDACIONES PARA QUE LOS TRES TENGÁIS EL MEJOR COMIENZO
- PRECIO ESPECIAL EN TALLERES DE MATERNIDAD (10% DTO)
- MAMI BREAKS Y **CÍRCULOS DE MATERNIDAD** INCLUIDOS
- INCLUYE **4 CLASES DE ESFERODINAMIA** EN EL EMBARAZO DE LOS VIERNES 10H00
- INCLUYE ACOMPAÑAMIENTO Y SEGUIMIENTO EN **GRUPO PRIVADO DE WHATSAPP**





ES PARA TI SI...

- SI ESTÁS EN EL ÚLTIMO TRIMESTRE DE EMBARAZO Y QUIERES PREPARARTE FÍSICA Y EMOCIONALMENTE PARA EL PARTO.
- BUSCAS ALIVIAR MOLESTIAS FÍSICAS, REDUCIR EL ESTRÉS Y CONECTAR CON TU BEBÉ.
- SI DESEAS VIVIR UNA EXPERIENCIA DE EMBARAZO Y PARTO POSITIVA Y EMPODERADORA. CONFIANDO EN TU CUERPO, EN TI Y EN TU BEBÉ
- SI QUIERES QUE TU BEBE SIENTA MENOS ESTRÉS DURANTE EL NACIMIENTO Y TENGA UNA MEJOR ADAPTACIÓN AL MUNDO EXTERIOR
- SI QUIERES FOMENTAR EL VÍNCULO CON TU BEBÉ DESDE YA





PROGRAMA

espacio
ARCADIA 

ULTIMO TRIMESTRE

+ INFO

PARA MÁS INFORMACIÓN RELACIONADA CON NUESTROS PROGRAMAS DE NACIMIENTO PUEDES LLAMARNOS O ENVIARNOS UN WHATSAPP AL 673502517, ESTAREMOS ENCANTADAS DE CONTARTE MÁS

TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIRNOS UN DM O EMAIL A:
ESPACIOARCADIA@GMAIL.COM

EL PROGRAMA TIENE UN COSTE DE **225€**, SI ERES ALUMNA ARCADIA PREGÚNTANOS POR TU PRECIO ESPECIAL

NUESTRO PROPÓSITO ES ACOMPAÑARTE EN ESTE MOMENTO TAN ESPECIAL CON ASESORÍAS, REPROGRAMACIÓN MENTAL, TALLERES... Y MUCHO MÁS

nacimiento desde el amor