

PROGRAMA

espacio  
ARCADIA 

post parto

# Re-conecta

*“recuperación  
post parto activa”*



RESTAURA TU FUERZA, EQUILIBRIO Y BIENESTAR  
MIENTRAS ABRAZAS LA MAGIA DE TU POSTPARTO

---

PROGRAMA

espacio  
ARCADIA 

post parto

# RE-CONECTA

PARA QUIENES YA INICIARON SU CAMINO CON PILATES Y YOGA DURANTE EL EMBARAZO, RE-CONECTA ES LA CONTINUACIÓN NATURAL DE ESTE PROCESO.

ESTE PROGRAMA ESTÁ DISEÑADO PARA RESTAURAR TU FUERZA, EQUILIBRIO Y BIENESTAR MIENTRAS ABRAZAS LA MAGIA DE TU POSTPARTO.

TE ACOMPAÑAMOS A RECONECTAR CON TU CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU, DE LA MANO DE LAS MISMAS TÉCNICAS QUE TE PREPARARON PARA EL NACIMIENTO.

## CUÁNDO

MARTES Y JUEVES  
DE 13:00 A 14:00



PROGRAMA

espacio  
ARCADIA 

post parto

# CUERPO

AUMENTAREMOS LA CONCIENCIA CORPORAL

- PILATES POSTPARTO ADAPTADO PARA LA FASE EN LA QUE TE ENCUENTRES.
- EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y FORTALECIMIENTO PROGRESIVO PARA EL SUELO PÉLVICO.
- YOGA SUAVE PARA LIBERAR TENSIONES, MEJORAR LA POSTURA Y CONECTAR CON LA RESPIRACIÓN A LA VEZ QUE TE ACOMPAÑA TU BEBÉ.

## CON QUIÉN

MONICA GARCIA  
FISIOTERAPEUTA Y PREFESORA DE PILATES E HIPOPRESIVOS ESPECIALIZADA  
EN PRENATAL Y POSTPARTO

SIRLEY PORTELLES  
FISIOTERAPEUTA Y PROFESORA DE YOGA VINYASA



PROGRAMA

espacio  
ARCADIA 

post parto

cuidar de ti misma  
es la mejor  
manera de cuidar  
a tu bebé.

*vívelo desde el amor por ti*



PROGRAMA

espacio  
ARCADIA 

post parto

# MENTE Y EMOCIONES

LA ETAPA POSTPARTO TRAE CONSIGO UN TORBELLINO DE EMOCIONES, AJUSTES Y DESAFÍOS. POR ESO, ESTE PILAR DEL PROGRAMA ESTÁ DISEÑADO PARA CUIDAR DE TU MENTE, OFRECIÉNDOLE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS QUE TE PERMITAN ENCONTRAR CALMA Y CLARIDAD MIENTRAS ABRAZAS TU NUEVA REALIDAD.

- TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y FAVORECER EL DESCANSO.
- ESTRATEGIAS MINDFULNESS PARA DISFRUTAR PLENAMENTE DE TU MATERNIDAD, ES UNA HERRAMIENTA CLAVE PARA ANCLARTE AL PRESENTE, DISFRUTARLO Y MANEJAR MEJOR LOS RETOS DIARIOS

## CON QUIÉN

ANA GONZALEZ  
COACH DE RESPIRACIÓN Y BIENESTAR  
CERTIFICADA EN REPROGRAMACION MENTAL



PROGRAMA

espacio  
ARCADIA 

post parto

Estás  
descubriendo la  
fuerza y la magia  
de ser mamá...

*escucha tu corazón y  
permítete sentir*



PROGRAMA

espacio  
**ARCADIA** 

post parto

# RED DE APOYO

La maternidad, especialmente en el postparto, es una etapa profundamente transformadora. Si bien trae consigo momentos de amor y alegría, también puede estar llena de retos emocionales, físicos y sociales. Una red de apoyo sólida no solo alivia esta carga, sino que también potencia tu bienestar y el de tu bebé.

**ESCUCHA  
APOYO EMOCIONAL**

**ESPACIO PARA COMPARTIR Y CRECER  
JUNTAS en nuestros**

**MAMI BREAKS**



PROGRAMA

espacio  
ARCADIA 

post parto

# ES IDEAL PARA TI SI...

- PRACTICASTE PILATES O YOGA EN EL EMBARAZO Y QUIERES SEGUIR CUIDANDO TU CUERPO DE MANERA CONSCIENTE Y RESPETUOSA.
- BUSCAS FORTALECER TU SUELO PÉLVICO, RECUPERAR TU ABDOMEN Y ALIVIAR MOLESTIAS COMUNES COMO DOLOR DE ESPALDA O TENSIÓN EN LOS HOMBROS.
- QUIERES HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS, LA FALTA DE SUEÑO Y LOS DESAFÍOS EMOCIONALES DEL POSTPARTO.
- DESEAS UN ESPACIO RESPETUOSO PARA CONECTAR CON OTRAS MAMÁS, COMPARTIR EXPERIENCIAS Y RECIBIR APOYO







PROGRAMA

espacio  
ARCADIA 

post parto

# QUÉ INCLUYE:

- 2 CLASES SEMANALES ESPECÍFICAMENTE DISEÑADAS PARA LA RECUPERACIÓN POST-PARTO CON LAS QUE PREPARARTE A TODOS LOS NIVELES: CUERPO, MENTE Y EMOCIONES
- EJERCICIOS QUE PUEDES HACER EN TU CASA Y QUE FAVORECEN LA RECUPERACIÓN DEL SUELO PÉLVICO Y ABDOMEN
- EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA MANTENER LA CALMA Y AYUDARTE EN LOS PRIMEROS MESES DE TU BEBÉ
- PRECIO ESPECIAL EN CONSULTAS Y TALLERES DE MATERNIDAD
- MAMI BREAKS Y CÍRCULOS DE MATERNIDAD INCLUIDOS





PROGRAMA

espacio  
ARCADIA 

post parto

# + INFO

PARA MÁS INFORMACIÓN RELACIONADA CON NUESTROS PROGRAMAS DE POST PARTO 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 MENSUAL DE 120€, SI ERES ALUMNA ARCADIA PREGÚNTANOS POR TU PRECIO ESPECIAL

TU MATERNIDAD ES UN VIAJE ÚNICO. EN RE-CONECTA, NO SOLO RECUPERARÁS TU CUERPO, SINO TAMBIÉN TU CONFIANZA Y TU PAZ INTERIOR

¡TE ESPERAMOS PARA ESCRIBIR JUNTAS ESTE NUEVO CAPÍTULO!

*maternidad desde el amor*