

Taller

Vive tu parto sin miedo

El Arte de Parir: Movimiento y Respiración para un Nacimiento en Calma

Tu cuerpo sabe parir. Solo necesitas darle el espacio y las herramientas para hacerlo de manera más fluida y empoderada.

A través de la respiración consciente y el movimiento, puedes transformar el parto en una experiencia más placentera y conectada.

¿Qué beneficios les aporta?



En este taller, aprenderás cómo:

- ✓ La respiración te ayuda a gestionar el dolor y relajar tu cuerpo.
 - ✓ El movimiento facilita la apertura de la pelvis y el descenso del bebé.
 - ✓ Crear una conexión profunda contigo misma y con tu bebé para vivir el nacimiento con confianza y calma.
 - ✓ Reducción del estrés y mayor seguridad en ti, tu bebé y todo el proceso.
-

Son ideales para...

- ✓ Mujeres en la segunda mitad de su embarazo, sin importar si es tu primer bebé o ya has vivido otros partos.
- ✓ Si quieres sentirte más preparada, reducir miedos y aprender a usar la respiración y el movimiento a tu favor, este espacio es para ti.

✓ Especialmente recomendado si buscas un parto más consciente, conectado y respetado, independientemente de si planeas un parto en casa, en hospital o con epidural.

¿Qué te llevarás de nuestro taller?

Técnicas de respiración que podrás aplicar durante el parto

Movimientos y posturas que favorecen el bienestar durante el embarazo y facilitan el parto

Confianza y seguridad en tu cuerpo y su capacidad natural para dar a luz

Un espacio de apoyo y conexión con otras futuras mamás

¿Cuál es la duración y el formato?



2,5 horas de duración (de 10h30 a 10h00).

Modalidad presencial en nuestro centro **Espacio Arcadia**.



Ana González

Directora de Espacio Arcadia y fundadora de Arte de Create. Asesora de bienestar especializada en maternidad y facilitadora de hipn parto. Acompaña a mujeres en su camino hacia una maternidad consciente y empoderada.



Mónica García

Instructora de pilates prenatal, postparto e hipopresivos. Su enfoque se basa en ayudar a las mujeres a fortalecer su cuerpo y mejorar su bienestar físico y emocional durante el embarazo y el postparto.

¡Inscríbete y vive una experiencia única de preparación para el parto!

Escríbenos o llámanos al **673 502 517**



Rúa Arzobispo Lago González 4-1º

A Coruña