

PAUSARTE

PREPARÁNDONOS JUNTOS

CONEXIÓN / INTIMIDAD / BIENESTAR COMPARTIDO

14 - 16 NOVIEMBRE
ASTURIAS

espacio
ARCADIA 

EL ARTE DE ACOMPañAR

JUNTOS HACIA EL NACIMIENTO

CONEXIÓN / INTIMIDAD / BIENESTAR COMPARTIDO

14 - 16 NOVIEMBRE
ASTURIAS

espacio
ARCADIA 

UN RETIRO PARA CONECTAR... Y SER EL MEJOR EQUIPO

El embarazo es un viaje transformador, una cuenta atrás llena de ilusión, preguntas y, a veces, inquietudes. Pausarte es un espacio creado con mimo para que, como pareja, podáis navegar esta etapa con mayor conexión, confianza y herramientas prácticas.

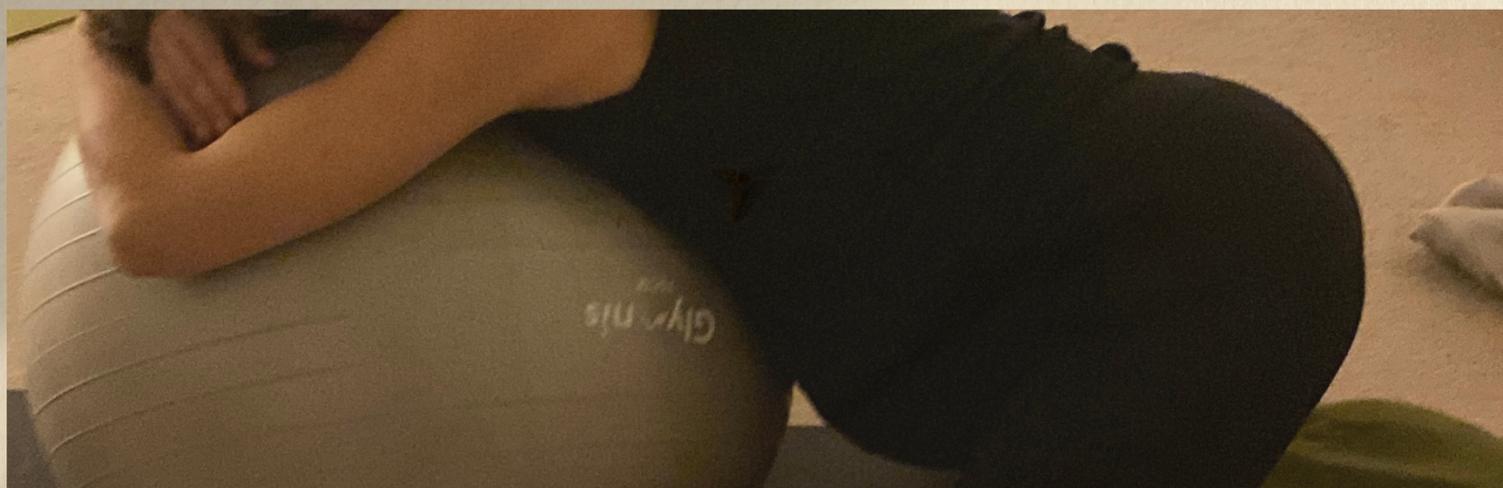
Porque sabemos, como muchos nos habéis transmitido, que necesitáis y merecéis tiempo de calidad para prepararos juntos, no solo para el día del parto, sino para la aventura de la maternidad y paternidad.

DÓNDE

Casa Rural Selmo, Asturias

CUÁNDO

19-21 noviembre



UN FIN DE SEMANA PARA CONECTAR MÁS COMO PAREJA Y CON VUESTRO BEBÉ

- ¿Cuánto tiempo dedicáis realmente a conectar con el bebé en el día a día, en medio del ajetreo diario?
- Un fin de semana donde desde la tranquilidad y la positividad sentiréis que formáis los tres, un gran equipo.
- Aprenderás no solo a "estar ahí", sino que entenderás el proceso y sabrás cómo acompañar con presencia activa y escucha consciente. "Estar de verdad" protegiendo el espacio y recordándole su fortaleza innata.

¿QUÉ ENCONTRARÉIS EN PAUSARTE?

- Conexión Profunda en Pareja: Dinámicas y meditaciones para fortalecer vuestro vínculo y sentirnos "un equipo de verdad".
- Herramientas para el Acompañante Activo: Aprenderás a ser ese apoyo útil y seguro que ella necesita, sabiendo cómo actuar y qué decir para darle una "seguridad increíble".
- Pilates Prenatal y Movimiento Consciente: Para aliviar molestias, conectar con el cuerpo y prepararlo para el parto (ella practica, la pareja aprende cómo apoyar).
- Respiración y Mindfulness para el Parto: Técnicas para gestionar las sensaciones, mantener la calma y conectar con vuestro bebé durante todo el proceso.
- Navegando el Entorno del Parto: Claves para una comunicación efectiva con el equipo sanitario y para gestionar las visitas de familiares, protegiendo vuestro espacio y decisiones.
- Meditación "Bienvenida a Nuestro Bebé": Un momento para conectar con la llegada de vuestro peque, llenaros de paz y visualizar un parto maravilloso.
- Desayunos Nutritivos y Conscientes: Para empezar el día con energía y conexión.
- Espacios de Intimidad y Diálogo: Tiempo para vosotros, para conversar, soñar y prepararos juntos.
- Posibilidad de crear vínculos con otras parejas afines.

ELIGE CONECTAR. ELIGE PREPARARTE EN EQUIPO. SIN PRESIONES, CON TODO EL AMOR.



UBICACIÓN & ALOJAMIENTO

En el corazón de El Valle, Asturias, Casa Rural Selmo os espera.

- Un entorno de calma rodeado de naturaleza, perfecto para desconectar de las preocupaciones y conectar profundamente entre vosotros y con vuestro bebé.
- Habitaciones acogedoras y espacios llenos de encanto diseñados con cariño para vuestro descanso.
- La tranquilidad del campo y la cercanía a la ciudad hacen que sea el lugar perfecto para esta pausa tan especial antes de la gran llegada.

CONÓCENOS



ANA GONZÁLEZ

RESPIRACIÓN & MEDITACIÓN,
COACHING Y AUTOCUIDADOS.

Ana es la persona que os guiará con total suavidad hacia la calma interior, empleando el poder de la respiración y la meditación prenatal. Con ella, no solo aprenderéis a encontrar esa paz tan necesaria, sino que también descubriréis herramientas de coaching diseñadas para que afrontéis con serenidad y una confianza inquebrantable la llegada de vuestro bebé, fortaleciendo además vuestra comunicación como pareja.

Con una profunda experiencia y un abanico de técnicas especializadas, Ana os ofrecerá un acompañamiento único. Domina el Hipnoparto, una metodología que os ayudará a vivir el nacimiento de forma más consciente y relajada. También está formada en el Método Naces, una preparación integral para el parto y la crianza.

Además, Ana incorpora herramientas de reprogramación mental como PSYCH-K y Tapping, que os permitirán liberar miedos y creencias limitantes para abrazar esta nueva etapa con plenitud. Su conocimiento en Noesiterapia complementa su enfoque, ofreciéndoo una visión holística para entender y gestionar las emociones y sensaciones.

Con Ana, os sentiréis plenamente acompañados en este viaje transformador, adquiriendo las herramientas necesarias para vivir el nacimiento de vuestro bebé con poder y en pareja.

CONÓCENOS

Mónica es fisioterapeuta y guía de movimiento consciente. Su pasión radica en acompañar a mujeres en todas las etapas de su vida para que redescubran su cuerpo, suelten tensiones y vivan con más presencia, fuerza y placer.

Mónica cree firmemente en el poder de lo natural, la conexión con la tierra y el silencio como herramientas de transformación.

Con Mónica, redescubrirás tu cuerpo desde la calma, el movimiento y el poder de tu respiración.

Ella te acompañará a reconectar con tu centro a través de técnicas como los hipopresivos, el movimiento consciente y un enfoque de bienestar integral.



MÓNICA GARCÍA
INSTRUCTORA DE PILATES E
HIPOPRESIVOS



¿CÓMO SERÁ TU FIN DE SEMANA?

VIERNES 17: SEMBRANDO LA INTENCIÓN

- 18:30 - 19:00: Llegada y Bienvenida a vuestro refugio en Casa Rural Selmo.
- 19:00 - 20:00: Círculo de Bienvenida: Conectando con vuestras ilusiones y expectativas para este viaje. Presentación y respiración consciente compartida.
- 20:00 - 21:00: Tiempo libre para instalaros y relajaros.
- 21:00: Pequeño picoteo para conocernos y compartir.

*ESTE HORARIO ES UNA GUÍA FLEXIBLE. SENTIROS LIBRES DE PARTICIPAR EN LO QUE OS APETEZCA Y TOMAROS TIEMPO PARA DESCANSAR CUANDO LO NECESITÉIS.

¿CÓMO SERÁ TU FIN DE SEMANA?

SÁBADO 18: SÁBADO: CONECTANDO Y APRENDIENDO EN EQUIPO

- 09:00 - 09:30: Meditación y Movimiento Suave en Pareja: Despertar el cuerpo y la conexión.
- 09:30 - 10:00: Desayuno Nutritivo.
- 10:00 - 13:00: Taller Práctico: "El Arte de Acompañar en el Parto". Herramientas para la pareja: el apoyo físico y emocional, la comunicación efectiva, cuándo hablar, cuándo callar...
- 13:00 - 13:30: Descanso.
- 13:00 - 17:00 Tiempo libre para comer, descansar y conectar*.
- 17:00 - 18:30: Taller: "Navegando el Entorno del Parto “
- 18:30 - 19:00: Tiempo libre.
- 19:00 - 20:00: Meditación en pareja
- 20:00 - Tiempo libre para cenar y compartir*.

¿CÓMO SERÁ TU FIN DE SEMANA?

DOMINGO 19: DOMINGO: ABRIENDO EL CORAZÓN A LA BIENVENIDA

- 09:00 - 09:30: Práctica "Conexión Tres": Meditación profunda para conectar con vuestro bebé, seguida de movimientos suaves de yoga prenatal.
- 09:30 - 10:30: Desayuno Consciente y tiempo para recoger.
- 10:45 - 12:15: Taller de Integración: "Somos un Equipo para la Vida". Reforzando la confianza y la visión compartida para el parto y la crianza temprana.
- 12:15 - 13:15: Círculo de Cierre y Despedida: Compartiendo vuestras luces para el camino.

***Las dos comidas y la cena del sábado no están incluidas porque queremos daros total flexibilidad para que podáis elegir entre pasar más tiempo a solas como pareja o bien compartirlo con otras parejas.**

PRECIOS

INVERSIÓN EN VUESTRO VIAJE MÁS IMPORTANTE

Reserva hasta el 21/10 incluido:

- 480 €/pareja si eres alumno
- 525 €/pareja no alumnos

Reserva a partir del 22/10:

- 525 €/pareja si eres alumno
- 570 €/pareja no alumnos

QUÉ INCLUYE

- 2 noches de alojamiento para la pareja en una acogedora habitación doble en Casa Rural Selmo (Puedes consultar la opción de NO ALOJAMIENTO)
- Desayunos nutritivos y conscientes cada mañana para dos y cena del primer día.
- Todas las sesiones, talleres y dinámicas grupales descritas en el programa, especialmente diseñadas para la conexión prenatal y la preparación al parto en pareja.
- Materiales necesarios para las actividades y grupo de seguimiento por whatsapp.
- Un entorno de calma donde conocer otras parejas que están viviendo lo mismo.





ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Masajes
- Coaching y reprogramación mental

*Actividades opcionales con coste adicional.
Reserva previa necesaria. Consúltanos precios.

RESERVA DE PLAZA

¿LISTOS PARA PREPARAROS JUNTOS PARA ESTE MOMENTO MÁGICO?

- Plazas limitadas.
- Para asegurar tu plaza es necesario realizar un pago inicial del 25% como señal de reserva.
- El importe restante deberá abonarse en efectivo el día de la llegada.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

- Si cancelas hasta el 31 de octubre, se reembolsará la totalidad de la reserva.
- En caso de cancelación por parte de la organización, se reembolsará el 100% del importe abonado.



¿QUÉ DEBÉIS LLEVAR?

- Ropa muy cómoda para ambos, que permita el movimiento libre.
- Ropa de abrigo y calzado adecuado para paseos suaves por la naturaleza asturiana.
- Vuestra esterilla de yoga personal si lo preferís (habrá disponibles).
- Botella de agua reutilizable.
- Neceser con vuestros artículos de aseo.
- Un cuaderno y bolígrafo para tomar notas o escribir reflexiones.
- ¡Y sobre todo, corazones abiertos para conectar, aprender y prepararos para la maravillosa aventura que os espera!

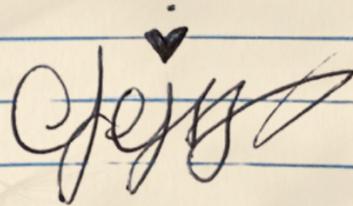


TESTIMONIOS

Fue un encuentro que me dio mucha información sobre la maternidad y me ha ayudado a resolver pequeñas dudas que tenía.

Me ha ayudado a aprender como conectar más con mi pareja, para hacerlo sentir más partícipe en este periodo para que también se sienta parte del proceso y lo disfrute tanto como yo estos meses tan maravillosos!

Muchas gracias 😊

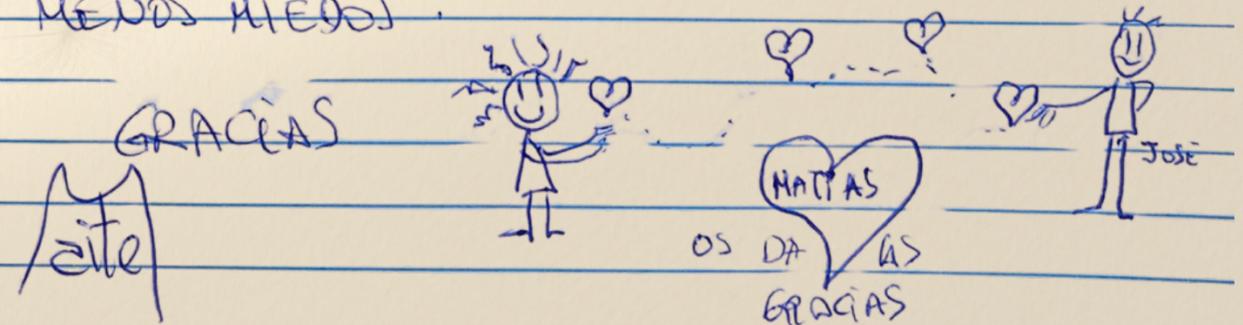


- SENSACION DE : CALMA , RELAJACION , SEGURIDAD .

- UN ENTORNO EN EL QUE SENTIRTE COMPRENDIDA Y QUE PERTENEZCAS A UN GRUPO .

- SENTIMIENTO DE SEGURIDAD Y POSITIVIDAD .

- CON GANAS DE ENFOCARLO TODO CON MÁS POSITIVIDAD Y MENOS MIEDOS .



TESTIMONIOS

ME HA AYUDADO A SENTIR QUE EL
MEJOR FINAL PARA ESTE EMBARAZO
ES FORMAR UN EQUIPO LOS TRES
Y QUE MI BEBÉ SABE NACER Y
YO SOLO TENGO QUE AYUDARLE Y SER
SU CANAL, Y QUE MI PAREJA TIENE
UN PAPEL FUNDAMENTAL EN ELLO.

VENÍA CON MUCHO PREJUICIO, POR APOYAR A MI
PAREJA, Y ME VOY MUY CONTENTO Y CON ~~UNA~~ UNA
SENSACIÓN DE AYUDA Y ENTENDIMIENTO QUE
NO ME ESPERABA. ADEMÁS, ESTOY SEGURO
DE QUE HA SIDO AUN MÁS PRODUCTIVO PARA
MI PAREJA. ¡MUCHAS GRACIAS!!
NOS VEMOS!

daniel

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿En qué semana del embarazo es más recomendable asistir?**

Este retiro está pensado para disfrutarlo idealmente durante el segundo y principios del tercer trimestre, cuando la mamá suele sentirse con más energía y antes de que la fecha de parto esté muy próxima.

¡Consultadnos vuestro caso!

- **Mi pareja es un poco escéptica con estas actividades, ¿es para nosotros?**

¡Entendemos la duda! Este retiro se enfoca en herramientas prácticas, comunicación y en fortaleceros como equipo. Muchas parejas se sorprenden de lo útil y conector que resulta, incluso los más escépticos. El objetivo es que ambos os sintáis más seguros y preparados, ¡sin presiones!

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Aprenderemos un método de parto específico?**

Más que un método concreto, os daremos herramientas de respiración, relajación, movimiento y, fundamentalmente, estrategias para que como pareja seáis un equipo activo y consciente en vuestro parto, sea como sea que este se desarrolle. Os ayudamos a prepararos para 'vuestro' parto.

- **¿Podemos participar si solo queremos relajarnos y conectar, sin enfocarnos tanto en el parto?**

¡Por supuesto! Aunque hay un enfoque en la preparación para la llegada, el corazón del retiro es la conexión de la pareja y el bienestar en esta etapa tan especial. Siempre podéis adaptar vuestra participación a lo que más necesitéis.

EL ARTE DE ACOMPAÑAR

JUNTOS HACIA EL NACIMIENTO

Contacta con nosotras para resolver cualquier duda
y guiarte para reservar tu plaza.

673 502 517

ESPACIOARCADIA@GMAIL.COM