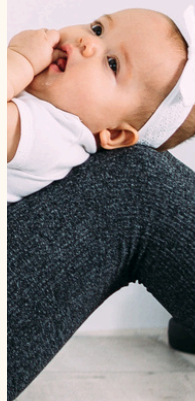




PROGRAMA POSPARTO

espacio
ARCADIA 





MIRAS TU CUERPO Y SABES QUE
ALGO HA CAMBIADO.
NO SOLO ERES MADRE; ERES TÚ,
QUERIENDO RECONOCERTE DE
NUEVO.

Tras el parto, es común sentirse desorganizada, cansada y, a veces sola en el proceso de recuperación.

En Arcadia sabemos que tu cuerpo no necesita que le exijas más, sino que le recuerdes como funcionar de nuevo.

Hemos diseñado el **Programa de Recuperación Funcional Postparto**: un espacio de ejercicio terapéutico guiado por fisioterapeutas para que recuperes la seguridad, la conciencia y la confianza.

No es solo gimnasia; es el camino para volver a sentirte tú, respetando tus tiempos y acompañada en tu nueva realidad.

¿CÓMO VAMOS A AYUDARTE A REORGANIZAR TU CUERPO?

En Arcadia nos centramos en lo que tú realmente necesitas. Creemos que el movimiento consciente es la mejor medicina, convirtiéndote en la verdadera protagonista de tu progreso a través de tres pilares fundamentales:

- **Reeducar el core y la respiración:** Es la base para reconectar con tu cuerpo, sentirte estable y disfrutar de un suelo pélvico recuperado y vital, sin la sensación de debilidad.
- **Control postural:** transformarás los gestos cotidianos —como bañar, cargar o dormir a tu bebé— en movimientos eficientes y totalmente seguros para tu espalda.
- **Sesiones de fuerza :** para que sientas la energía necesaria para volver a tu rutina sintiéndote capaz, ágil y disfrutando de tu cuerpo.





PROGRAMA POSPARTO



Después del parto, el cuerpo necesita tiempo, acompañamiento y trabajo específico para recuperarse. Por eso hemos diseñado un programa completo en **dos fases**.

• FASE 1

Primer mes

Dos clases de una hora y media, en sábados, centradas en el **trabajo de suelo pélvico**, para ayudarte a reconectar con esa zona tras el parto.

• FASE 2

Segundo mes

- **Valoración individual (opcional):** pensada para las mamás que no han logrado reconectar del todo con su suelo pélvico, o que prefieren una atención privada y personalizada.
- **Clases de hipopresivos:** para seguir trabajando el core y el suelo pélvico en profundidad.
- **Entrenamiento funcional posparto:** enfocado en recuperar la fuerza muscular general.

Además... Si no quieres hacer el programa completo, también puedes acceder a las clases de **Entrenamiento funcional posparto e hipopresivos** de forma individual, como membresía, sin necesidad de apuntarte a todo el proceso.



TARIFAS PROGRAMA POSPARTO

INVERSIÓN EN TU RECUPERACIÓN

Un programa en dos fases, con opciones flexibles para seguir acompañándote después del primer mes.

FASE 1 • PRIMER MES

2 clases de suelo pélvico (sábados)	96€
-------------------------------------	------------

FASE 2 • SEGUNDO MES

Valoración individual (opcional)	45€
----------------------------------	------------

Membresía hipopresivos / entrenamiento funcional de posparto 1 clase por semana	60€
--	------------

2 clases por semana	80€
---------------------	------------

3 clases por semana	100€
---------------------	-------------

¿Sientes que tu cuerpo necesita volver a empezar?
Escríbenos y valoraremos juntas si este programa
es para ti.

**Las clases de hipopresivos y entrenamiento funcional de posparto del segundo mes también pueden contratarse de forma individual como membresía, sin necesidad de hacer el programa completo.*

+ INFO

673 502 517

espacioarcadia@gmail.com

www.espacioarcadia.es

ARCADIA
ESPACIO