

¿Qué incluye programa de embarazo consciente?

Duración 6-7 meses

PARTE TEÓRICA EMBARAZO CONSCIENTE

Vídeos pre-grabados y editados, para que los veas a tu ritmo.

ÍNDICE POR TRIMESTRE

PRIMERO

1. Introducción. Presentación
2. Emociones en el embarazo
3. Educación emocional
4. Creencias limitantes y dolor

SEGUNDO

1. Respiración y meditación
2. Modificaciones morfofisiológicas
3. Anatomía de Suelo pélvico
4. Anatomía abdominal
5. Biomecánica abdominal y gestión de presiones

TERCERO

1. Biomecánica de la pelvis
2. Presentación y etapas de parto
3. Fases de parto

PARTE PRÁCTICA EMBARAZO CONSCIENTE

Nos encontramos una vez al mes (aprox), durante seis meses, en sesiones de 90 minutos.

Índice por trimestre;

Primer trimestre

PRIMERA SESIÓN:

Diario emocional, completar juntas.

Creencias limitantes. Dolor. Encontramos y escribimos tus propias afirmaciones (grabarlas)

Segundo trimestre

SEGUNDA SESIÓN:

Respiración-meditación-relajaciones-mantras—Trabajo diafragmático, movilidad costal, ventilación dirigida. (nadi sodhana, respiración cuadrada, completa)

TERCERA SESIÓN:

Descubriendo tu periné

CUARTA SESIÓN: (en pareja)

Posiciones de parto-movilidad pélvica

Apoyos y masajes

Tercer trimestre

QUINTA SESIÓN: (en pareja) (seguramente se amplíen a dos sesiones)

Pujos, tracciones uterinas, y masaje perineal

SEXTA SESIÓN: (en pareja)

Movilidad pévica-baile-Grabar tu propia playlist

¿Cómo comunicarme y expresar lo que necesito?

Lista del hospital y Plan de parto

Dudas específicas y generales

Además (opcional pero recomendado para complementar):

Clases de yoga 1/semana. Durante los 6 meses.

BONUS

1. Como soporte 6 clases de Yoga grabadas extra.
2. Estiramientos específicos aptos para esta etapa
3. E-book: Descubre tu periné
4. Mantras y afirmaciones para dormir
5. Relajaciones y meditaciones para realizar durante el día
6. Plantilla Plan de nacimiento
7. Plantilla Lista de ¿qué llevar al hospital?
8. Guía práctica para el momento del parto
9. Opción a plan postparto: ¿Qué contemplamos?
10. Opción con un descuento a adquirir un precioso diario de embarazo en formato papel

INVERSIÓN y formas de pago

- 1.** Pago único (con descuento del 15%) de 650€
- 2.** Pago fraccionado en dos veces de 350€
- 3.** Pago dividido en uno de 430€ y durante 6 meses 52€.
- 4.** Pago en 6 veces de 150€.
- 5. Alternativas:** Puedes optar por hacer los talleres por bloques (del primer trimestre, segundo o tercero, y/o por los diferentes módulos de cada trimestre) *Consultar precio.
- 6.** Clases de Yoga más uno o varios módulos. (dependiendo del módulo que prefieras -si necesita más parte presencial o solo “teórico”) *Consultar precio.
- 7.** Solo clases de Yoga y meditación 43€/mes 1 vez semana.

Dónde ingresar y cómo

*Hasta que no se instaure el modo escuela y opción carrito en la web, los ingresos se realizarán de manera manual, es decir, deberás realizarlo tu misma.

A través de bizum, revolut o transferencia bancaria

- Bizum o Revolut (App Inglesa) +34 605179580

- Transferencia bancaria al: ES37 2100 2904 0102 3622 9306

Como Concepto en ambos casos:

Tu nombre+preparación (si es pago único)

Tu nombre+preparación mes (1, 2, 3, 4...) (Si es pago fraccionado)

IMPORTANTE: si se realiza por transferencia necesidad de enviar el justificante por mail a: patriciaperezvicente1989@gmail.com o por WhatsApp al +34605179580

¿Qué sucede después?

Tras el primer ingreso, contactamos vía WhatsApp para agendar la primera sesión práctica (recomendable haber visto el primer bloque de “teoría”) y/o el horario para las clases de Yoga y meditación.

Y a partir de ahí, ¡vamos viéndonos semanalmente y mensualmente!

Gracias por querer invertir en tu salud física y emocional, y dejar que te acompañe en este camino.

Un abrazo

¡Nos vemos pronto!

¡Cualquier duda, hablamos por mail o WhatsApp!

