

Carlota Oliver

Taller sobre embarazo, parto y posparto

UN TALLER DIRIGIDO A EMBARAZADAS Y A MADRES CON BEBES DE ENTRE 0 Y 1 AÑO QUE QUIERAN TOMAR CONSCIENCIA DE TODOS LOS CAMBIOS QUE EL PROCESO DE DAR VIDA IMPLICA. UN ESPACIO PARA COMPARTIR, APRENDER Y PREPARARNOS PARA LA MATERNIDAD DE UNA FORMA CONSCIENTE, TRANQUILA Y BENEFICIOSA PARA NOSOTRAS Y PARA NUESTROS HIJOS. A CARGO DE CARLOTA OLIVER, PSICÓLOGA, MADRE Y ESPECIALIZADA EN MATERNIDAD Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.

CUANDO

JUEVES DE 11H A 12'30H

DÓNDE

INTEGRAL, MEDICINA INTEGRATIVA
I ESCOLA DE SALUT
C/ DIPUTACIÓ 321, 1º 1ª 08009 BARCELONA
934 677 420

PRECIOS

PRECIO DEL TALLER 20€

RESERVAS

RESERVA TU PLAZA VÍA EMAIL O WHATSAPP
HOLA@CARLOTAOLIVER.COM
+34 666 856 003 O BIEN AL 934 677 420

CONTENIDO DEL TALLER:

Cambios fisiológicos en el embarazo: aprender a escuchar tu cuerpo, mimarlo y cuidarlo

9 meses de buena alimentación: alimentarte conscientemente para nutrir a ti y a tu bebe durante el embarazo y la lactancia

El deseo de la embarazada

Resolver dudas y temores

Conseguir confianza y seguridad en ti misma

El parto sin miedo

Lactancia materna, mitos

Aprender a abrirte a tus emociones, gestionarlas y fluir con ellas

Aprender a conectar contigo y con tu capacidad de gestar, parir y criar a tu hijo

Integrar a la pareja en todo este proceso de cambios constantes

El padre como sostenedor del estado emocional de la madre

La importancia de compartir con otras madres: no estas sola

¿Quién te cuida a ti? Aprender a delegar, a pedir ayuda y a aceptarla.


Integral

Medicina Integrativa
i Escola de Salut

PLAZAS LIMITADAS!

CARLOTAOLIVER.COM