



Matronalia

Talleres para
parejas y futuros
padres.

Puravida Burgos

Soy Chus, fundadora de la escuela de yoga Pura Vida en Burgos,
Doula especializada en yoga durante el embarazo y el postparto, asesora de lactancia y terapeuta especializada en medicina Ayurvédica.

Acompaño a mujeres y a parejas desde hace más de una década en el proceso de ser padres, en talleres y asesorías individuales.

Maternalia es un proyecto de tres talleres que invita a experimentar a hombres y mujeres que quieren ir más allá de lo que parece evidente en el proceso de un embarazo consciente, que desean una vivencia humana, física y espiritual, en un entorno respetado y protegido.

Yoga
Parto y
Nacimiento.

Rebozo,
Lactancia,
Hormonas y la
importancia del
acompañamiento
emocional.

La Sexualidad y
la intimidad en
la pareja.

¿Qué vamos a aprender?

La fisiología del parto.

La dilatación y el
expulsivo.

Cómo gestionar el dolor.

La importancia de la
respiración y del sonido.

Técnicas de movimiento
en el parto.

El rebozo, técnica
ancestral para la
movilización de la pelvis.

Yoga, parto y movimiento.

Rebozo, lactancia
hormonas y el
acompañamiento
emocional.

¿De qué os vais a enterar?

Qué espera un bebe al nacer.

Qué espera la madre.

Amamantar o no, esa es la cuestión.

Dificultades en la lactancia.

Lo ideal e irreal se entrecruzan .

Qué es lo que está pasando en el
cuerpo.

El baile de las hormonas y las
emociones.

Cómo puede la pareja ayudar en
estos momentos.



La Sexualidad y la intimidad en pareja.

¿Qué os vais a regalar?

Un día de amor.

Danzar la intimidad.

Volveros a encontrar.

Te miro, me miro.

Compasión, presencia, gozo.

Somos nosotros otra vez.

Fechas:

Primer taller: 21 de octubre.
Yoga, parto y nacimiento.

Segundo taller : 28 de octubre.
Rebozo, Lactancia, Hormonas y la importancia del acompañamiento emocional.

Tercer taller: 11 de noviembre.
Sexualidad e intimidad en pareja.
En este taller se admiten parejas que no estén gestando en ese momento, pero que sí estén en periodo de crianza.

Horarios : Viernes 17.30 –20.30
Con un descanso de 20 minutos para un tentempié.

Precios:

400 € por pareja los tres talleres.

150 € por pareja y taller.

Descuento de 50 € por pareja pagando el taller completo.

Contacto

Centro de yoga Pura Vida
Plaza Alonso Martínez, 7, primero - sala 13
TLFN : 659901481

Web. www.centrodeyogapuravida.com
Instagram: Puritavidaburgos