

RELÁJATE

DISFRUTA DE TU EMBARAZO

DATE UN TIEMPO PARA TU BEBÉ Y PARA TÍ

Descubre todo el potencial que hay dentro de tí

La relajación es una herramienta útil
para tu embarazo

TU EMBARAZO ES UN MOMENTO ÚNICO
E IRREPETIBLE ... ¡¡DISFRÚTALO!!

tel. 630 766 224 • patricia@llantada.com

CLÍNICA MONTECANAL
Franz Schubert, nº2
Rosales del Canal
50012 Zaragoza



relajación
y embarazo

Patricia MARTEARENA

Psicoterapeuta de Tiempo Limitado
Experta en Creatividad y Valores

Talleres de
relajación para embarazadas

El arte de la relajación será una de las herramientas más valiosas que tengas para vivir el embarazo de una manera más tranquila y positiva.

Todo lo que la madre piensa y siente al estar embarazada se lo transmite a su hijo, "SI TE RELAJAS, ÉL TAMBIÉN LO ESTARÁ".

Como dice el Dr. Michel Odent "La función de la alegría en el embarazo" es fundamental y hay que recuperarla.

Es bueno crear hábitos que nos ayuden a estar más relajadas, porque hemos aprendido a vivir de una manera tensa y a tener los músculos contraídos sin ningún motivo.

En el ritmo frenético que vivimos: trabajo, casa, hijos y múltiples actividades que nos impiden tener un minuto de calma, haz un paréntesis y ven al taller de relajación para embarazadas y encuentra serenidad.

* Durante cuatro miércoles, de 18 a 20 h., aprenderás a relajarte (con técnicas orientales y occidentales) junto a otras dinámicas que te ayudarán a encontrar un momento de paz.

- Juegos de relajación
- Juegos con y para los bebés
- Cromoterapia y bailes (incluida la danza del vientre para embarazadas)
- Esferodinamia
- Hablaremos de emociones, control emocional y estrés
- Risa (con Inés Irazzo, experta en Risa y Humor Positivo)
- Otras actividades complementarias



relajación
y embarazo

LLÁMAME y VEN A RELAJARTE

Patricia MARTEARENA TORRES

Psicoterapeuta de Tiempo Limitado
Experta en Creatividad y Valores

tel. 630 766 224 • patricia@llantada.com

Lugar: Clínica Montecanal