



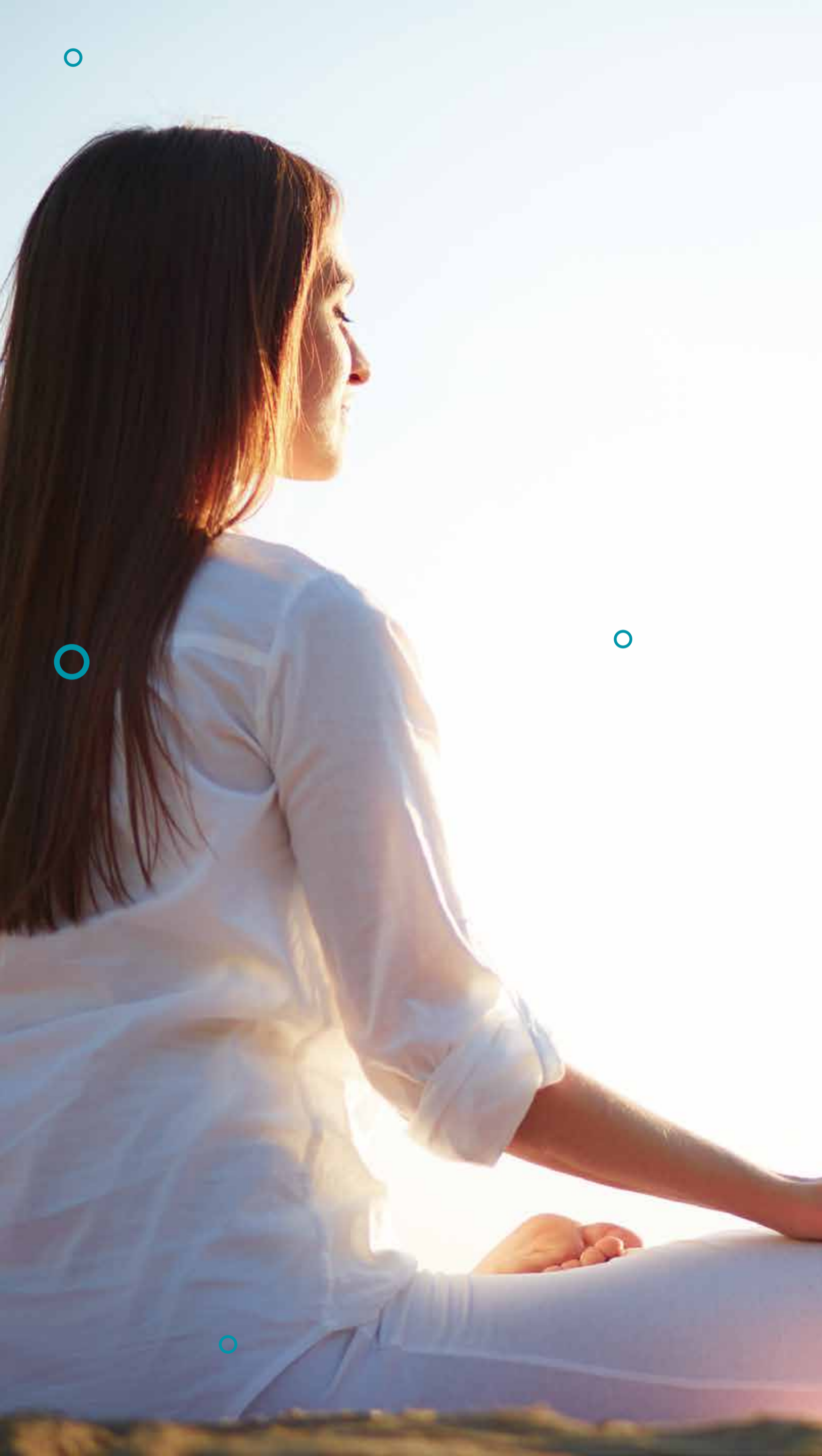
Curso de Mindfulness para una Maternidad Consciente

★ MIMIC ★

El mindfulness propone llevar la atención al momento presente de forma intencionada y sin juzgar, y es una práctica milenaria que reporta un nivel de bienestar notable en poco tiempo después de comenzar con su práctica.



El curso de Mindfulness para una Maternidad Consciente (MMC) es una invitación a vivir el embarazo y la maternidad desde otra perspectiva: explorando la experiencia de sentir una vida creciendo en el interior, tomando conciencia de los cambios que se producen en el cuerpo y en la mente y de su efecto en el estado de ánimo, pudiendo responder mejor a los desafíos de la maternidad durante el embarazo, el parto y el postparto.



Basado en el programa MBSR

Basado en el programa MBSR, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, este curso se aplica mediante una combinación de ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, adaptados a las condiciones de una mujer embarazada, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo durante el embarazo. para cultivar el bienestar y reducir el estrés pre y post parto.



En el curso se abordarán los siguientes temas:

1. Todo está cambiando.
2. Mindfulness o el arte de vivir tu embarazo con plenitud.
3. Pensar el embarazo, vivir el embarazo.
4. Las emociones en tu cuerpo y en tu mente.
5. El estrés en el embarazo y el desarrollo del bebé.
6. Aceptando el cambio.
7. Comunicando desde el corazón.
8. Un día para conectar con tu bebé.
9. La importancia de cuidarte.
10. Mindfulness para vivir el día después.

Algunos de los beneficios encontrados son:



Disminuye el estrés y la ansiedad



Promueve la regulación emocional



Favorecimiento de un parto más relajado



Previene la depresión post-parto



Disminución de partos prematuros



Mejora la aceptación frente a los cambios



Vive la experiencia maternal en su totalidad



Protección de la salud y crecimiento del bebé



Fomento de la paciencia

la mayoría de las investigaciones centradas en estudiar los efectos del estrés en el embarazo concuerdan en que cuando el estrés se acumula y alcanza un alto grado puede tener efectos nocivos en el futuro bebé.

Algunos de los efectos son:

- Complicaciones obstétricas, parto prematuro y bajo peso al nacer.
- Aborto espontáneo:
- Problemas en el desarrollo intelectual
- Problemas emocionales y comportamentales en el bebé.

La práctica de mindfulness permite a la madre gestante, en cualquier período del embarazo, aprender a estar serena y tranquila ante los acontecimientos de la vida y los cambios propios de la gestación, incrementar el grado de consciencia de su propio embarazo y desarrollar una comunicación más amorosa con su bebé. Permite, en definitiva, un embarazo más feliz y consciente.



Curso dictado por: **MARIA TERESA OLLER GUZMÁN:**

Licenciadas en Ciencias de la Comunicación.

Especializada en Técnicas de Marketing en EADA y en Soporte a la Docencia con TIC en la UOC.

Instructora certificada de MBSR y MMC por el Instituto EsMindfulness.



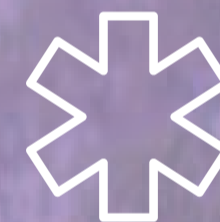
Fechas

Marzo 26: pm
Marzo 27 y 28: am
Marzo 29: am



Lugar

Sao Paulo Plaza
(al frente del mall la forntera)
Cra 43a #18 sur-135 Sótano 2
(debajo de Carulla)



Incluye

Audios con las meditaciones, manual de trabajo y refrigerio am y pm. Acceso gratuito a la app de innatal para el embarazo.



Inscripciones

tel. 3146817930
tel. 3157796426



Inversión

980,000 pesos