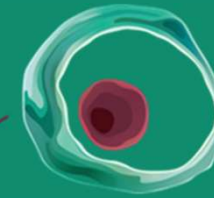




PROYECTO
Casilda



CÍRCULOS DE MATERNIDAD CONSCIENTE

EMBARAZO Y PARTO



En Ananda, sabemos que el cuidado de la salud de los niños y las niñas comienza en el embarazo. El cuerpo del bebé se está desarrollando en nuestro vientre y el alimento físico y emocional que les ofrezcamos durante esta etapa les beneficiará toda la vida. Además, el embarazo es una experiencia única en la vida de la mujer y de su familia, incluso cuando ya hemos estado embarazadas antes. Y merece toda nuestra atención y disfrute. En nuestra cultura, es habitual que los embarazos transcurran entre soledad, desconocimiento y prisas. Además, todo el mundo parece saber mejor que nosotras lo que debemos y no debemos hacer.



A menudo, la sombra del miedo al parto está presente de una manera más o menos consciente; otras veces, nos sentimos muy solas o incomprendidas; o sentimos un profundo deseo de generar un vínculo fuerte con el bebé que estamos gestando; o no tenemos muy claro cómo queremos parir. Todas estas inquietudes y muchas más pueden ser acogidas cuando nos reunimos en círculo con otras mujeres embarazadas y siendo acompañadas por una profesional que nos sostenga y nos guíe. El embarazo nos da la oportunidad de recordar e integrar que nuestro cuerpo está completamente preparado para parir y acompañar a nuestro bebé en su nacimiento. ¡También se trata de una experiencia única para él!

Por ello, hemos creado estos **Círculos de preparación al parto consciente** de la mano de **Proyecto Casilda**; donde abordaremos temas como los siguientes:



- ⊖ Cómo cuidamos nuestro cuerpo gestante (alimentación, suelo pélvico, estrés, etc.)
- ⊖ Cómo atendemos nuestras necesidades emocionales
- ⊖ La relación con nuestra madre
- ⊖ Cómo cuidamos el vínculo con nuestro bebé
- ⊖ Cómo quiero que sea mi parto
- ⊖ Fases del parto y qué hacer en cada una de ellas
- ⊖ Estrategias para el manejo del dolor en el parto
- ⊖ Ceremonias de maternidad
- ⊖ Música para el parto
- ⊖ Las primeras horas tras el nacimiento

- ⊖ Y muchas más, en función de las necesidades que vayan apareciendo

Comenzaremos el 17 de octubre

Tema: **Cómo cuidamos nuestro cuerpo gestante**

¡Regálalo!



Cuándo: todos los **miércoles de 10,30 a 11,30** de la mañana, a partir del **17 de octubre de 2018**

Dónde: **Ananda, Centro de Terapia y Desarrollo Infantil.** Urbanización Nueva Estebbuna, C/ Monterroso, 47. Estepona

Precio: **40€ / mes**
o **13 € / sesión**

Inscripción: proyectocasilda@gmail.com
665157100 (WhatsApp)

Acompaña: **Raquel Caballero**
Psicóloga · Doula · Educadora familiar