

*Curso para embarazadas y familias*  
*Parto y Nacimiento Enero – Marzo 2017*





*“Un hermoso viaje desde la concepción hasta el nacimiento y primeros meses”*

## Para Embarazadas y sus acompañantes / parejas :

Es un curso orientado a vosotras, madres, y a vuestras parejas o acompañantes. Familias que estáis gestando un bebe en vuestro interior y queréis vivir el proceso de embarazo, parto/nacimiento y puerperio de forma **Sana, Equilibrada y Serena**, para que esa salud repercuta en la de vuestr@s hij@s

En los encuentros ofrecemos un espacio para compartir con otras familias y crear redes de apoyo, aprender, disfrutar del contacto con otros y con nuestr@s hij@s , conocernos, reconocernos y sobre todo conectar con la alegría . Un espacio para elegir sobre cómo, dónde y con quien parir y nacer, asumiendo la responsabilidad y con ella, la libertad. Para explorar los miedos que surgen y transformarlos en Confianza y Entrega a vuestra sabiduría instintiva e innata.

### Como lo haremos:

Haremos un recorrido por las diferentes etapas. Transitando por el embarazo, parto/nacimiento, postparto y lactancia.

### Os facilitaremos Información:

Sobre el proceso del embarazo, el parto y postparto. Resolviendo las dudas que traigáis y Generando debates y dinámicas. **Haremos entrega de material por escrito que podréis leer en casa y una lista de lecturas recomendadas.**

### Pondremos en movimiento al cuerpo desde la conciencia:

A través de movimiento expresivo, ejercicios de yoga, relajaciones guiadas, ejercicios para dar elasticidad a pelvis y fortalecer el periné, autoexploración, exploración de vuestr@s bebes. identificando su posición y escuchándolo, masajes ... meditaciones. Herramientas todas ellas esenciales para el parto y postparto. trabajaremos continuamente **con la respiración** como herramienta fundamental.

### Y habrá espacio para compartirnos emocionalmente, en nuestros miedos, y nuestras dificultades:

Propuestas para identificar y transformar los estados que nos producen malestar como miedos, angustia, estrés etc. y transformarlos en confianza, entrega, autoaceptación y alegría.

Visualizaciones que os conecten con vuestra fuerza y poder que lleváis dentro y con vuestr@ bebé.

Espacios de encuentro con la pareja, para contemplarnos con amor y respeto.



## Fechas y horarios:

Serán **7 encuentros** de 3 horas de duración.  
Los Sábados de 10:30 a 13:30 h. Fechas: 21, 28 de Enero, 11, 18, 25 de Febrero y 4 de Marzo.  
Convocaremos un último encuentro de bienvenida a l@s bebés cuando tod@s hayas nacido.

**Precio:** **200 euros.** Por pareja

Si te acompañamos al proceso de embarazo-parto – postparto el precio es de **100 euros.**

**Lugar:** Sala "Nacimiento Consciente".

La Muela de Vejer. Vejer de la Frontera. Cádiz

## Más Info e Inscripciones:

**Sonia 615551698 . Rafa 615551698**  
[nacimientoconsciente@gmail.com](mailto:nacimientoconsciente@gmail.com)



## Facilitadores del Curso:

**Sonia Gómez-Valadés**

**Madre y Comadrona**

Comadrona, desde el 2000 en ámbito hospitalario y hace más de 8 años, dedicada de manera exclusiva e independiente a nacimientos-partos en casa. Experta en Salud sexual y reproductiva.

**Rafael García**

**Padre y Comadrona**

Formado en T. Gestalt. Proceso SAT coordinado por Claudio Naranjo. Colaborador de Cheriff Chacani en talleres de "renacimiento"

Llevo más de 12 años acompañando a nacimientos en diferentes hospitales y en los hogares.

Ambos: Conformamos una familia y somos padres de tres hij@s, que ahora son nuestros principales maestros en el día a día.

**Luz Viudes**

**Madre y Doula**

Con años de experiencia en el acompañamiento a familias en el embarazo, parto, lactancia y crianza. Doula del quipo de nacimiento consciente.

He crecido como mujer, conociendo mi cuerpo mis ciclos, mis procesos vitales. Me he convertido en madre y sigo creciendo junto a mi hijo cada día.

Miembros de la asociación Nacer en Casa.