



# CREAR VIDA

Pel respecte que ens mereixem totes les dones  
i la importància del naixement



TALLERS QUINZENALS A GIRONA

Podreu conèixer i prendre consciència de les opcions de seguiment de l'embaràs, part, post-part i criança.

El treball en grup ofereix un espai segur on compartir, expressar, escoltar i ser escoltat amb respecte.

Les tècniques que utilitzarem al llarg de les sessions seran: xerrades informatives, demostracions i exercicis pràctics, propostes vivencials, experimentals, pensament creatiu, visualitzacions, respiració conscient, ball terapèutic.

#### **ADREÇAT A:**

Dones i homes de qualsevol edat que volen crear una família. Persones interessades en conèixer i aprofundir les opcions de seguiment i cura de l'embaràs, part i post-part

#### **OBJECTIUS:**

Comprendre la importància d'un acompanyament respectuós i adient a les necessitats de la mare i el bebé. Obtenir informació clara i sincera de les opcions per poder triar amb llibertat i consciència. Eliminar por i mites per poder gaudir d'un embaràs i part joiosos. Prendre consciència i assumir la responsabilitat dels nostres "conflictes" perquè no afectin al nostre fill/a.

#### **DIRECCIÓ I COORDINACIÓ:**

Montse Graupera Miguel, Professional de Re-naixement, monitora de ball terapèutic, mestra de Reiki i mestra d'educació infantil.

#### **EQUIP:**

Montse Graupera: Renaixedora  
Paloma Rodríguez: Llevadora  
Gemma Solà: Fisioterapeuta especialitzada en sòl pèlvic  
Xavier Uriarte: Metge naturista  
Isabel Vidal Font: Doula i pedagoga



#### **PROGRAMA:**

##### **MODUL 1: PREPARANT-ME PER CREAR VIDA**

- **CREACIÓ: 27 setembre**  
Reconèixer la capacitat creadora que tots tenim.
- **AUTOESTIMA: 11 octubre**  
Observar i potenciar l'amor cap a nosaltres mateixos.
- **SANACIÓ: 25 octubre**  
Revisar i sanar la nostra Concepció-Gestació-Naixement.

##### **MODUL 2 : CREANT VIDA**

- **GESTACIÓ: 15 novembre**  
Seguiment, protocols, opcions, duració, proves  
Sòl pèlvic, anatomia, reconeixement
- **GESTACIÓ- PART: 29 novembre:**  
Canvis físics i emocionals, què sent el bebé, el canal del part
- **PART: 13 desembre**  
Síntomes, inici, desenvolupament, posicions, respiració
- **NAIXEMENT: 10 gener**  
El respecte, vincle mare-fill/a, el cordó, cures bàsiques mare-fill/a  
Doules, maternitat, acompanyament, puerperi, grups criança
- **POST-PART – LACTÀNCIA: 24 gener**  
Hipopressius, cicatrius, treball periné  
Fisiologia de la lactància, etapes, beneficis, desalletar
- **ALIMENTACIÓ - CRIANÇA: 7 febrer**  
Alimentació durant gestació, introducció aliments, remeis casolans  
El plor dels infants, el dormir, drets infància i naixement

## INFORMACIÓ:

LLOC: FÍSIO- INTEGRAL  
C/ Rutlla, 124, Girona

HORARI: Dissabtes de 10 a 18 h,

PREUS: MÒDULS 1 i 2: 540 € (parelles 810 €)  
només MÒDUL 2: 450 € (parelles 675 €)

PAGAMENT: 50 € per formalitzar la inscripció  
i la resta a l'inici d'octubre-desembre-febrer

Els nadons hi són benvinguts.



## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

Montse Graupera: 670 677 432  
montsegraupera@yahoo.es

## XERRADES DE PRESENTACIÓ:

- Dimarts 2 setembre a l'Arcàdia  
c/Granota, 22, Mont- Ras
- Divendres 5 setembre a Físio-Integral  
C/Rutlla, 124 Girona

HORA: 19.30

