



*Curso de preparación al parto con la Técnica Alexander*  
*Eutokia somos: Belén Cobos, Manuela García, Rut Bordés*

[www.eutokiapartofeliz.wordpress.com/](http://www.eutokiapartofeliz.wordpress.com/)  
[eutokia@gmail.com](mailto:eutokia@gmail.com)

## CURSO DE PREPARACIÓN AL PARTO CON LA TÉCNICA ALEXANDER

Qué es la Técnica Alexander:

- **El arte de hacer un buen uso de uno mismo.** Saber usarse da seguridad y te permite disfrutar de todas las actividades que, por su complejidad, requieren tensión como tocar un instrumento, interpretar en escena, bailar, andar, pasar la aspiradora, sentarse, vivir...
- **Un método sencillo de educación corporal** cuyo objetivo es encontrar el equilibrio y la libertad natural del cuerpo para aprender a movernos con más facilidad; y que, una vez aprendido, no se olvida.
- **Una manera de entender cómo está diseñado el cuerpo** para dejarle funcionar como él sabe...
- **Una reeducación para establecer una buena coordinación entre cuerpo y mente.**
- **Un proceso de aprendizaje lento, pero seguro,** que nos ayuda a reconocer nuestros hábitos y a dejar de interferir con la inteligencia innata de nuestro cuerpo.
- Una manera de **aprender a interactuar con el "otro" sin perderse a uno mismo;** aprender a estar más presente y consciente en el espacio donde estamos y compartimos con los demás.
- **¡Un viaje, una experiencia, una sorpresa!**

**TU PESO VA A CAMBIAR...**



**...APRENDE A INTEGRARLO  
SIN MOLESTAR A TU ESPALDA  
Y DEJANDO MÁS ESPACIO  
Y LIBERTAD A TU BEBÉ.**

**Aprende acompañada de otras embarazadas todo lo que hay que saber sobre el embarazo y el parto para poder elegir libremente la manera de parir.**