

CLASES GRUPALES:

Eutokia es una palabra griega que significa "parto feliz" y que ha sido adoptada por **Ilana Machover** (monitora de Preparación Prenatal para el National Childbirth Trust de Inglaterra, Profesora de Técnica Alexander y Doula), para describir la aplicación de la Técnica Alexander al periodo del embarazo y al proceso del parto.

Las sesiones combinan:

- la **Técnica Alexander** para mejorar la coordinación y la integración del peso durante el embarazo, además de facilitarte movimientos para usar en el parto y en la vuelta a casa.
- Información sobre la importancia de la alimentación.
- Seguiremos la visión de la psicopedagoga **Laura Gutman**, especialista en temas de familia.
- Proporcionaremos información general sobre la fisiología del parto desde la óptica de **Michel Odent**, el precursor del parto natural.
- Información práctica desde la perspectiva de la doula: lactancia materna, opciones de parto en nuestro entorno, procedimientos rutinarios durante el embarazo y el parto, cómo construir un plan de parto, etc.

Grupo de máx. 12 embarazadas para 3 profesoras de Técnica Alexander y Doulas.

Lugar:

Dirección: Calle Petritxol, 4, Pral 2
Barrio Gótico
Miércoles de 19:00 a 21:00
Jueves de 15:00 a 17:00 (en inglés)
Jueves de 18:00 a 20:00

EL PORTAL (www.elportalbcn.com)
Dirección: Passatje Mulet, 6. Bajos
Gracia
Miércoles de 16:00 a 18:00

Información, programa detallado e inscripción:

675524628 o 933681876 (Rut Bordés)
627994328 o 935393428 (Manuela García)
637544221 o 933043475 (Belén Cobos)

eutokia@gmail.com

www.eutokiapartofeliz.wordpress.com