



EUTOKIA: PART FELIÇ

Curs de preparació al part amb la Tècnica Alexander

Eutokia som: Belén Cobos, Manuela García, Rut Bordés

www.eutokiapartofeliz.wordpress.com/

eutokia@gmail.com

CURS DE PREPARACIÓ AL PART AMB LA TÈCNICA ALEXANDER

Què és la Tècnica Alexander:

- **L'art de fer un bon ús d'un mateix.** Saber utilitzar-se dóna seguretat i permet gaudir de totes les activitats que, per la seva complexitat, requereixen atenció, com: tocar un instrument, interpretar una escena, ballar, caminar, passar l'aspiradora, asseure's, viure...
- **Un mètode senzill d'educació corporal.** El seu objectiu és trobar l'equilibri i la llibertat natural del cos per tal que aprenguem a moure'ns amb més facilitat, i que, una vegada apreses, no s'oblida.
- **Una forma d'entendre com està dissenyat el cos** per deixar-lo funcionar com ell sap...
- **Una reeducació per establir una bona coordinació entre cos i ment.**
- **Un procés d'aprenentatge lent, però segur.** Ens ajuda a reconèixer els nostres hàbits i a deixar d'interferir amb la intel·ligència innata del nostre cos.
- Una forma **d'aprendre a interactuar amb "l'altre" sense perdre's un mateix;** aprendre a estar més presents i conscients a l'espai on estem i que compartim amb els altres.
- **Un viatge, una experiència, una sorpresa!**

EL TEU PES CANVIARÀ...



...APRÈN A INTEGRAR-LO

**SENSE MOLESTAR LA TEVA
ESQUENA**

I DEIXARÀS MÉS ESPAI

I LLIBERTAT AL TEU NADÓ.

Aprendràs acompanyada d'altres embarassades tot el que s'ha de saber sobre l'embaràs i el part per a poder escollir lliurement la forma de parir.

CLASSES EN GRUP:

Eutokia és una paraula grega que significa "part feliç" i que ha sigut adoptada per **Ilana Machover** (monitora de Preparació Prenatal pel National Childbirth Trust d'Anglaterra, professora de Tècnica Alexander i Doula) per descriure l'aplicació de la Tècnica Alexander en el període de l'embaràs i durant el procés del part.

Les classes combinen:

- La tècnica Alexander, per millorar la coordinació i la integració del pes durant l'embaràs, a més de facilitar moviments per utilitzar durant el part i el post part.
- Informació sobre la importància de l'alimentació adequada.
- La orientació de la psicopedagoga **Laura Gutman**, especialista en temes de família.
- Informació general sobre la fisiologia del part des de l'òptica de **Michel Odent**, el precursor del part natural.
- Consells pràctics des de la perspectiva de la doula: lactància materna, opcions de part en el nostre entorn, procediments rutinaris durant l'embaràs i el part i com construir un pla de part.

Grups d'un màxim de 12 embarassades per a 3 professores de Tècnica Alexander i Doules.

Lloc:

Direcció: Carrer Petritxol, nº 4, pral 2^a
Ciutat Vella
Dimecres de 7 a 9 de la tarda
Dijous de 3 a 5 (grup en Anglès)
Dijous de 6 a 8 de la tarda

EL PORTAL (www.elportalbcn.com)
Direcció: Passatge Mulet, 6. Bajos
Gràcia
Dimecres de 4 a 6 de la tarda

Informació, programa detallat i matrícula:

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

o bé a: eutokia@gmail.com www.eutokiapartofeliz.wordpress.com