

Cap de setmana per disfrutar de l'embaràs

A Can Mateu, al peu del Montseny



Per a dedicar-se un cap de setmana, únicament, a
disfrutar de l'experiència de l'embaràs.

Del **30 d'octubre a l'1 de novembre de 2009** obrirem les nostres
portes, per fer una trobada de 3 famílies embarassades (parelles o
no) i compartir la masia, el contacte amb la naturalesa del
Montseny, el bon menjar ecològic i casolà i activitats de contacte
amb l'embaràs tant físicament com emocional. Can Mateu està a
la Carretera de Riells Km. 2, CP. 17400 a Breda (Girona). Consulteu
la nostra web www.masiacanmateu.com

Informació i Reserves

Per a més informació i per a reservar plaça pel cap de
setmana que inclou 2 nits en una Masia catalana i 3 dies
amb els 8 àpats basats en cuina ecològica, a més de
totes les activitats i tallers descrits, podeu trucar-nos al
972 160 366 o escriure a masiacanmateu@gmail.com



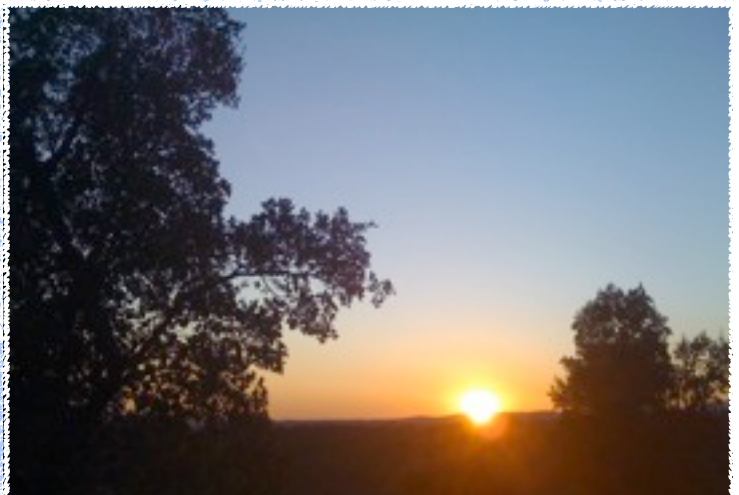
Dissabte 31

Esmorzarem suc de
fruites naturals mentre
parlem d'alimentació i
complements alimenticis
naturals.

Proposarem una
passejada conscient pel
Parc Natural del
Montseny amb
visualització i contacte
amb el nadó.

A la tarda, farem una
aproximació a la
reflexologia podal i en
com pot ser molt útil
durant l'embaràs, el part
i el pospart i rebreu una
sessió d'aquesta
tècnica terapèutica.

Acabarem el dia mirant i
el documental "En el
Ventre Materno" del
National Geographic.



Divendres 30

La tarda començarà
amb un reconeixement
de l'entorn i de les i els
participants en el cap de
setmana.

Parlarem de cada
embaràs, de les
il·lusions, les pors i els
dubtes.

Abans del sopar a base
de productes ecològics
de l'hort, parlarem de
com ens poden ajudar
les Flors de Bach en
aquest procés tant
important.

Diumenge 1

De bon matí, farem una
sessió de Chi Kung en
el bosquet de casa i
abans de dinar i per
finalitzar les activitats del
cap de setmana, farem
un taller de la vivència
de l'embaràs des de la
femeninitat i
mansculinitat, amb el
canvi que per totes
dues parts significa.

