



# *crear vida*

*Una preparació per viure  
amb consciència i plenitud  
la maternitat-paternitat*

## **OBJECTIUS:**

- *Prendre consciència de la importància de l'etapa que envolta la concepció, gestació i naixement.*
- *Conèixer les opcions de seguiment de l'embaràs, part, post-part, alimentació i criança.*
- *Comprendre la importància d'un acompanyament respectuós i adient a les necessitats de la mare i del bebé.*
- *Obtenir informació clara i sincera de les opcions, per poder triar amb llibertat i consciència.*
- *Esvair pors i mites per poder gaudir d'un embaràs i part joiosos*

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

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

## **ADREÇAT A:**

*– Dones que desitgen ser mares, embarassades, parelles que volen crear una família, persones interessades en conèixer i aprofundir les opcions de seguiment i cura de l'embaràs, part, post-part, alimentació i criança.*

**EQUIP:** *Isabel Vidal Font: Doula i pedagoga*

*Gemma Solà: Fisioterapeuta especialitzada en sòl pèlvic*

*Montse Graupera: Re-naixedora i mestra*

*Paloma Rodríguez: Llevadora especialitzada en part a casa*

*Xavier Uriarte : Metge naturista*

## **PROGRAMA:**

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

#### **- CREACIÓ**

*Reconèixer el meu potencial creatiu per crear vida amb consciència*

#### **- CONCEPCIÓ, GESTACIÓ, NAIXEMENT**

*Confecció guió natal, prendre consciència dels pensaments, actituds i conclusions que no em permeten manifestar plenament*

#### **- AUTOESTIMA**

*Reconèixer qui sóc, acceptar cada part de mi, estimar-me tal com sóc*

### **MÒDUL 2: CREANT VIDA**

#### **- CONCEPCIÓ I GESTACIÓ**

*Seguiment, protocols, opcions, duració, proves, canvis físics i emocionals, què sent el bebé?*

*Sòl pèlvic, anatomia, reconeixement, hipopressius, cicatrius, treball periné*

#### **- PART I ALIMENTACIÓ**

*Canal de part, símptomes, inici, desenvolupament, posicions, respiració, respecte, vincle mare-fill/a, cordó, cures bàsiques alimentació durant gestació, introducció aliments, vacunes doules, maternitat, acompanyament, puerperi, grups criança*

#### **- NAIXEMENT I CRIANÇA**

*Fisiologia de la lactància, etapes, beneficis, desalletar doules, maternitat, acompanyament, puerperi*

*plor, dormir, contacte, aprenentatge, acompanyament, observació, respecte*

## **DATES:**

**MÒDUL 1:** 13 març, 27 març i 10 abril

**MÒDUL 2:** 24-25 abril, 22-23 maig i 12-13 juny

**HORARIS:** Dissabtes 10-18h. i diumenges 10-13h.

**PREUS:** MÒDUL 1: 70€/taller

MÒDUL 2: 120€/taller (parelles 180€/taller)

MÒDULS 1 i 2: 500€ (parelles 750€)

**MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:**

972.49.12.20 [montsegraupera@yahoo.es](mailto:montsegraupera@yahoo.es)

*Xerrada : Per una maternitat-paternitat conscient  
Dimarts 20 d'abril a les 20'00h.  
a la Casa de Cultura, Girona*

***Pel respecte  
que mereixem  
les dones i  
la importància  
del naixement***

**COORDINACIÓ:**

*Montse Graupera Miguel*

*Mare*

*Professional Re-naixement*

*Mestra Reiki, Monitora ball conscient*

*Mestra d'Educació Infantil*