

## **Treballs de sensebilització corporal.**

Concienciació de l'educació del cos

Assanes i postures per estirar, flexibilitzar i reforçar el cos i la ment.

Exercicis de control i reforç del sol pèlvic.

Tècniques de respiració per a les fases del part.

Diferents respiracions ioguiques que ajuden a viure el part de manera natural, sense malgastar energia i suportar millor el dolor.

Preparació per després del part.

## **Treballs de sensebilització mental.**

El període d'embaràs, està ple de canvis en tots els sentits: físics, mentals, emocionals, funcionals, psíquics i energètics.

Reforcem aquest equilibri amb:

Concienciació de l'educació de la ment.

Relaxacions senzilles i profundes, actuant en el cos físic, emocional, energètic i espiritual.

Exercicis per saber mantenir la ment atenta i concentrada.

Treballar la meditació, com a eina per positivitzar els pensaments i adquirir un millor control de la nostra ment