

# POSTPARTO

Combinamos dos actividades.. una buena para ti, y otra fantástica para vosotros... en una sesión de una hora y tres cuartos de duración, combinaremos los beneficios del MASAJE INFANTIL, con la recuperación POSTPARTO... y cómo?

□ Empezaremos las sesiones con el aprendizaje del masaje infantil... de todos es conocido sus múltiples beneficios: mejora el vínculo con el bebé, mejora la comunicación y el entendimiento de sus necesidades, favorece el alivio de gases, cólicos, estreñimiento, mejora el sueño, favorece el desarrollo del lenguaje, favorece la sensibilidad al tacto, mejora el tono muscular... pero sobre todo... es un momento de INTIMIDAD y de COMUNICACIÓN entre tu bebé y tu...

□ Después, con los bebés ya relajados, comidos y descansados, tenemos un tiempo para ti, para cuidarte... trabajamos el concepto de la #HIPOPRESIÓN, para mejorar el tono de tu faja abdominal tras el embarazo, y para mejorar y recuperar tu #periné tras el nacimiento de tu bebé. Además en todas las clases trabajamos el #bienestar corporal general, porque tu #espalda, tu #cuello, tus #hombros... también se resienten durante esta etapa de #postparto.

□ Además habrá tiempo para hablar de todas esas cosas que ahora, en este momento de la vida son importantes para ti... el sueño de tu bebé, su alimentación, su comportamiento, tu cansancio o tu descanso... junto a otras mujeres en tu misma situación.

Y cómo hacemos esto... en una única sesión semanal, durante dos meses...en grupos reducidos:

~En Espacio YaiYoga, c/ Colombia 42,

**ANNA PALAZON**

@anna\_palazon tel. 619.06.01.64



# POSTPARTO



tiempo para ti, para cuidarte...  
y para compartirlo con tu bebé...

## "RECUPERACIÓN POSTPARTO Y MASAJE INFANTIL"

Imparte: Anna Palazón



OCHO SESIONES  
DE 1 H 45M DE  
DURACIÓN  
COMBINAMOS TU  
CUIDADO, CON EL  
MASAJE INFANTIL

A PARTIR DEL 7 DE OCTUBRE  
DE 11:15 A 13:00H.  
ESPACIO YAIYOGA  
COLOMBIA,42, VIGO  
INSCRIPCIONES:  
619.06.01.64/633.76.62.11



Anna Palazón