

INNOVA. INSTITUTO DE SALUD Y DEPORTE (MURCIA)

NACER SABIAMENTE

- Preparación grupal para el nacimiento y la pa-maternidad
 - 12 horas
- Consultas individuales de afrontamiento y gestión del dolor
 - 1 hora y media
- Programa de entrenamiento en gestión emocional para embarazadas
 - 8 semanas, 1 hora semanal
- Taller Caricias que hablan (masaje infantil)
 - 3 sesiones grupales de 1 hora y media.

**CAMBIA TU MENTE.
CAMBIA TU EMBARAZO.
CAMBIA TU PARTO.
CAMBIA TU MATERNIDAD.
TRANSFORMA TU VIDA.**



**NACER
SABIA
MENTE**



Instituto de Salud y Deporte

nacersabiamente.com

alejandro@nacersabiamente.com