



## CURSO MATERNALMENTE

### Mindfulness para el embarazo, parto y postparto

**Del 4 de mayo al 22 de junio de 2022**

Un curso de 8 semanas de Mindfulness para mujeres embarazadas con prácticas de atención plena, yoga y meditación para cultivar bienestar y reducir el estrés durante el embarazo, el parto y la llegada a casa.

**Curso ONLINE EN DIRECTO - con una sesión semanal y un día de práctica intensiva por ZOOM**

MaternalMente es un curso de Mindfulness para mujeres embarazadas basado en la experiencia impartiendo cursos de reducción de estrés en el ensayo clínico [IMPACT BCN](#) del Hospital Clínic y del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona cuyos resultados, publicados en la prestigiosa revista de medicina [JAMA](#), han demostrado el efecto positivo del Mindfulness en la salud de la mamá y del bebé durante el embarazo reduciendo significativamente el riesgo de nacer con bajo peso fetal así como complicaciones de la gestación, como la preeclampsia o la muerte perinatal.

Basado en el programa MBSR, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts, el curso Maternalmente propone un entrenamiento diario de Mindfulness que combina ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes tipo yoga adaptados al cuerpo de una mujer embarazada, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo durante el embarazo.

#### El curso MaternalMente lo conforman:

- 8 sesiones semanales de 2,5 h. + 1 día de práctica intensiva.
- Meditaciones guiadas y ejercicios de estiramiento tipo yoga adaptados al embarazo.
- Actividades para la reflexión individuales y en grupo.
- Material de apoyo online disponible en el Campus Virtual del Instituto esMindfulness.
- El acompañamiento de una instructora certificada.

#### En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

1. Mindfulness o el arte de vivir tu embarazo con plenitud.
2. Pensar el embarazo, vivir el embarazo.
3. Las emociones en el cuerpo y en la mente.
4. El estrés en el embarazo y el desarrollo del bebé.
5. Aceptando el cambio.
6. Comunicando desde el corazón.
7. Un día para conectar con tu bebé.
8. La importancia de cuidarte.
9. Mindfulness para vivir el día de después.

#### FECHAS

Miércoles 4, 11, 18 y 25 de mayo de 2022.  
Miércoles 1, 8, 15 y 22 de junio de 2022.

#### HORARIO

18:30 a 21:00 h.

Día de práctica intensiva: domingo 12 de junio de 2022 de 10:00 a 17:00 h.

#### SESIÓN INFORMATIVA

**ABIERTA y GRATUITA por ZOOM**

21 de abril de 2022 de 19:00 a 20:00 h.

#### PRECIO

El precio de este curso de 60 h. online y 25 h. online en directo, es de 345 €.

#### PROMOCIÓN ESPECIAL 2x1:

Puedes realizar el curso con tu pareja.

#### MÁS INFORMACIÓN

[online@esmindfulness.com](mailto:online@esmindfulness.com). Las plazas son limitadas. La reserva de plaza precisa el pago de 100€. Fecha límite de inscripción: 28 de abril de 2022.

#### FACILITARÁ EL CURSO

**M. Teresa Oller Guzmán.** Lic. en CC.

Comunicación. Instructora certificada de MBSR por el Instituto esMindfulness y por la IMTA. Coautora del libro "MaternalMente, mindfulness para un embarazo y crianza conscientes" (ed. Diana) y colaboradora del programa para familias "Lletra lligada" de RNE-Ràdio 4. Con la colaboración de:

**Andrés Martín Asuero.** Dr. en Psicología. Lic. en CC y MBA. Instructor de MBSR certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Dir. de Instituto esMindfulness y coautor "MaternalMente, mindfulness para un embarazo y crianza conscientes".