

ACTIVIDADES ENERO

Sábado

30

11h-13h

#2000LIKESPARTY

Aperitivo y Música + **Sesión de Fotos gratuita**
(Temática: Porteo. ¡Ven a pasar un Sábado diferente con y entre nosotras!)

Precio: Gratuito

+ **Info e inscripciones:** hola@aupaliporatabebes.com

ACTIVIDADES FEBRERO

Viernes

5

17:30h

Viernes

26

11h

TALLER DE PORTEO

En este taller hablaremos, tocaremos y probaremos todos los portabebés disponibles: Fulares, bandoleras, mei tais, portabebés de red, Mochilas... Aprenderemos a colocar BIEN a nuestro bebé en ellos y daremos herramientas para portear de manera cómoda, práctica y segura.

Precio: Gratuito

+ **Info aquí**

Sábado

6

17:00h

Duración:

2h

TALLER DE CRIANZA NO SEXISTA

¿Cómo crían las madres en los matriarcados? ¿Somos consciente de los estereotipos de género en los que educamos a nuestros hijos?, ¿La crianza consciente y respetuosa es equitativa, libre y respetuosa con las criaturas? Durante la conferencia iremos demoliendo prejuicios, ideas y conceptos que tenemos bien arraigados en torno a la crianza, el feminismo y la igualdad.

Imparte: Gemma Guillamón, experta en maternidad y crianza consciente

Precio: 19€ 1 persona / 26€ 2 personas (de la misma familia)

+ **Info e inscripciones:** hola@aupaliporatabebes.com

Aúpali!

ACTIVIDADES FEBRERO

Martes

CURSO MASAJE INFANTIL

16

El propósito de este curso es facilitar y ayudar a intensificar las relaciones afectivas entre los bebés y sus padres. **El masaje infantil, es un medio ideal porque de forma natural, comprende todos los elementos para el proceso del vínculo.**

11h

Imparte: Andrea Barti – Especialista en Masaje Infantil
Duración: 4 sesiones de 1,5 horas
Precio: 120 € (curso completo)
+ info aquí

Viernes

19

TALLER ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA y BLW

Turno 1:
11:00h

Nuestro bebé ya tienes 4-6 meses, ¿Ha llegado el momento de empezar a introducir alimentos? Cómo saber si está preparado
Cuándo empezar. ¿Cómo lo haré? ¿Qué es el BLW – BABY LED WEANING ?
Quiero darle purés . Alimentación saludable. Diferentes visiones y métodos siempre desde el respeto. Recursos

Turno 2:
17:30h

Imparte: Cris Moe, consultora de maternidad y crianza
Precio: 14€ ,1 persona / 24€ 2 personas (de la misma familia)
+ Info aquí

Sábado

20

MOVIMIENTO LIBRE, JUEGO AUTÓNOMO y VIDA COTIDIANA

¿Qué queremos decir cuando decimos que hay que dejar al bebé moverse libremente? ¿Aprenden los niños a moverse solos o necesitan de nuestra ayuda? ¿Qué quiere decir que el bebé es un ser con capacidad para la autonomía? ¿El desarrollo psicomotor es por aprendizaje o maduración? ¿Cómo lo aplico en casa?

17:00h

Dirigida a familias con bebés 0-2 años
Imparte: Romina Perez Toldi de Teta-à-Porter. Pedagoga y Asesora de Maternidad y Crianza.
Precio: 1 Adulto 14€ / 2 adultos de la misma familia: 24€
+ Info aquí

ACTIVIDADES FEBRERO

Lunes

-TUPPERKEGEL, una tarde entre mujeres –

22

Tarde entre mujeres: Post parto, Suelo Pélvico, Sexualidad, Copa Menstrual & todo lo que surja...

17:30h

Imparte: Cris Moe & Iraia Lekue, Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico
Duración: 2 horas
Precio: 14€
+ Info aquí

Sábado

27

TALLER PRIMEROS AUXILIOS EN LA INFANCIA

Primeros auxilios en la infancia: Prevención de accidentes, Cómo actuar ante Contusiones , Heridas, hemorragias, fracturas, fiebre, convulsiones, asfixia, Intoxicación, etc.

17:00h

Imparte: Miriam Bedmar, Enfermera pediátrica y postgrado en Nutrición y dietética
Precio: 19€ ,1 persona / 26€ 2 personas (de la misma familia)
+ Info aquí

PARIR EN PAREJA – Intensivo preparación al parto

Se acerca el momento del parto y las preocupaciones en torno a éste están a flor de piel. Una de las que más preocupa a las mujeres es si sus parejas van a saber reaccionar, anticiparse y actuar durante la dilatación y trabajo de parto, ya sea en forma de soporte físico como emocional.

Una de las preocupaciones mayores para la pareja es saber si va a estar a la altura de las circunstancias, el miedo al pensar que no sabrá qué hacer, como reaccionar...

En este curso intensivo daremos recursos y herramientas para vivir este momento con seguridad, consciencia y alegría: Técnicas de respiración, masaje, gestión del miedo y del dolor, principales protocolos una vez en el hospital...

Modulo 1 – Eva Carnicer, Comadrona - El parto fisiológico (4h) 75€

Módulo 2 – Cris Moe, - El arte de acompañar, gestión del miedo, dolor, etc (4h) 65€

Módulo 1 + 2 : 130€

+ Info aquí

Aúpali!

Aúpali!

ACTIVIDADES SEMANALES Y REGULARES:

JUEVES
a
las
10.30 h

ENGLISH FOR MUMS:

English for Mums es una clase de conversación en inglés impartida por una profesora nativa para mamás con bebés en formato "grupo de crianza"

Precio: 52€/mes o clases sueltas 15€

LUNES por la
mañana
JUEVES por
la tarde

HIPOPRESIVAS CON BEBÉS

50' de gimnasia hipopresiva postparto

Imparte: Naiara Celades de MamiFIT

Precio: 52€/mes o clases sueltas 15€

JUEVES
a las
12h

YOGA POSTPARTO y PRENATAL

Imparte: MamaYoga (Ágata Subirats)

Precio: 52€/mes o 15€ Clases sueltas

LUNES
a las
10h

YOGA PRENATAL

Imparte: Clara Soler

Precio: 52€/mes o 15€ Clases sueltas

MIÉRCOLES
a las
11 h

"GRUPO CRIANZA" – Grupo de madres & Bebés

Imparte: Cris Moe , Blogger, Coach y Consultora de maternidad y Crianza

Precio: Gratuito

De
LUNES a
VIERNES
De
11h a 13h
y de
17h a 19h

#MOMMYBREAK

Todos los días, sin previo aviso puedes venir a disfrutar de nuestro local y la compañía y conversación de otras mamás como tú o de nosotras mismas.

Un sofá, mantita al suelo, panera dels tresors, cafetera y tetera serán nuestros objetos aliados para #maternarsinlímites.

Un punto de encuentro creado por y para las otras madres.

Precio: 2,5€ con consumición incluida

+ **Info aquí**

Aúpali!