



¿Qué hay que saber para vivir un embarazo consciente, responsable y feliz?

Hay muchos conocimientos y habilidades que vale la pena adquirir para enfrentar con éxito el embarazo y la maternidad, dos experiencias que suponen una gran transformación para la mujer y la pareja.

Desde un punto de vista físico y emocional, la maternidad, en todas sus fases, es un periodo potente y fatigoso para la mujer. La nueva vida que va a generar le requiere muchísima fuerza y energía. Así que la futura mamá necesita orientarse conscientemente al embarazo para que eso no sea un esperar vacío sino un tiempo de preparación, aprendizaje, escucha y bienvenida hacia la nueva vida que se va desarrollando.

Áreas temáticas:

- **Alimentación:** dieta, consejos nutricionales y remedio naturales para la mayoría de las molestias típicas del embarazo.
- **Cuidado corporal:** como la cosmética natural puede ser un valioso recurso para la salud y belleza de la futura mamá y de su bebé.
- **Psicología y emociones:** para acoger el recién nacido, con sus propias exigencias y maneras de expresarse, es necesario ante todo encontrarse a sí mismas (o sí mimos para los padres) y enfrentarse a sus propios nudos psicológicos, emocionales y espirituales.
- **Recursos terapéuticos y herramientas de auto-ayuda** para encontrar un espacio seguro, sensible y acogedor donde poder dejarse ir.

A lo largo de la charla haremos una vista rápida de otras decisiones que vale la pena tomar, habilidades que vale la pena aprender y conocimientos que vale la pena adquirir para enfrentar con éxito el embarazo y la maternidad. También examinaremos mitos y leyendas urbanas acerca del embarazo, la lactancia y la maternidad.

Ponentes:

Cinzia Casadio

Naturópata y terapeuta craneosacral biodinámica RCST.

www.cinziacasadio.com

Rocío Acosta

Naturópata especializada en Nutrición Ortomolecular y Acupuntora.

www.rocioacosta.es | www.vida-sana.es

∞

Día y hora: Martes 6 Marzo, de 19:30h a 21:30h.

Lugar: Farmacia Internacional - c/Consejo de Ciento 312 (esquina Paseo de Gracia) - Barcelona

Tel.: 934 878 094 · info@farmacia-internacional.net ·

<http://www.farmacia-internacional.net/conferencias/>