

MONOGRÀFIC: ACOMPANYAMENT A L'EMBARÀS (2 classes)

Imparteix: Ana Arias, Doula de *Life in Progress*

Aquest taller, dinamitzat per una doula (Ana Arias, de “Life in progress”) està dissenyat per a oferir a les famílies un espai d'aprenentatge, reflexió i connexió profunda amb el seu nadó intrauterí.

Mitjançant dues sessions d'1.5 hores cadascuna, abordarem temes clau per a viure una experiència de naixement conscient i empoderada, enfocant-nos en l'acompanyament personalitzat.

Què farem?

- **Benvinguda i creació d'espai segur:** Breu introducció i establiment d'un ambient de confiança i suport mutu.
- **Connexió amb el nadó intrauterí:** Tècniques i pràctiques per a enfortir la connexió emocional amb el nadó abans del naixement.
- **Embaràs saludable:** Consells pràctics i recomanacions per a mantenir un estil de vida saludable durant l'embaràs.
- **Pla de part personalitzat:** Orientació sobre com dissenyar un pla de part que respecti les preferències individuals i fomenti una experiència de part positiva.
- **Preparació per a la lactància:** Informació essencial i suport per a un inici reeixit en la lactància, incloent-hi com abordar possibles desafiaments.
- **Tancament i Reflexió:** Un moment per a compartir experiències, resoldre dubtes i enfortir la xarxa de suport entre les famílies.

Aquest taller es distingeix per tenir un enfocament interactiu i participatiu, promovent el diàleg obert i l'intercanvi d'experiències. S'utilitzaran tècniques d'aprenentatge experiencial, discussions grupals i exercicis pràctics, tot dissenyat per a empoderar a les famílies en el seu camí cap a la paternitat/maternitat.

Més que un taller, aquesta és una invitació a viure el procés de naixement amb consciència, amor i suport. Com a doula, estic compromesa a acompanyar a les famílies en aquest bonic viatge, assegurant que cada experiència sigui única, respectada i celebrada.