TALLER MINDFULNESS
MAMÁS Y BEBÉS de 0 a 10 meses
Grupos reducidos hasta completar las plazas

San Francisco
centro pediátrico

MARÍA JOSÉ MARTÍNEZ CARMONA
Fisioterapeuta y Diploma de Especialización en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza.

REDUCE EL ESTRÉS,
MEJORA EL VINCULO CON TU BEBÉ

- **Todos los Viernes del Mes:** Taller Noviembre: Viernes 8,15, 22 y 29
- **HORARIO:** 11 a 12 horas
- **PRECIO:** 50€ /mes
- **Inscripciones** en el teléfono: 976 355 253
- **LUGAR: Centro Pediatrico San Francisco, Plaza S.Francisco Ppal.**

¿Quieres mejorar el vínculo con tu bebé?

Actualmente hay un gran abanico de **disciplinas para atender y educar a los niños**.
Las Crianzas naturales, por ejemplo, fomentan una lactancia prolongada, colecho, y atención 24 horas, hasta que la mamá se incorpora al trabajo.
En mi experiencia en consulta, he observado cómo las mamás, aunque quieran dedicarse a sus hijos/as en cuerpo y alma y con todo el amor del que son capaces, no pueden con todas las exigencias que sobre ellas recaen.
Las mamás son primero y antes que su condición, personas. Seres humanos con una biografía, biología, y vivencias.
En definitiva, las mamás tienen sus propias dificultades, y esto dificulta, a veces, el poder **establecer un buen vínculo con sus hijos/hijas.**

Los beneficios del Mindfulness

1. Reducir el estrés
2. Ser más felices y tener más paz interior
3. Tener mejor salud
4. Controlar las emociones y llevarme mejor con la gente
5. Tener mayor bienestar psicológico
6. No tener tantos pensamientos

¿Qué objetivos nos proponemos?

1. Tomar consciencia del cuerpo
2. Despertar la consciencia física y de los sentidos.
3. Sostener al bebé física y emocionalmente, maneras de llevar Atención Plena-Mindfulness, al contacto mamá-bebé.
4. Conocer y ser consciente de cómo afecta la calidad del contacto con su hijo/a.
5. Aprender a realizar actividades con los bebés para **atender su neurodesarrollo y su psicomotricidad.**