

CURS MATERNALMENT

Mindfulness per a un embaràs i una criança conscients



**HOSPITAL UNIVERSITARI
DE MATARÓ**
CONSORCI SANITARI DEL MARESME

Presencial · 1 sessió setmanal en grup / **8 setmanes** ·

Un curs de mindfulness amb evidència científica per reduir l'estrès, regular les emocions i cuidar-te amb pràctiques d'atenció, ioga i meditació que t'ajudin a viure plenament l'embaràs i la cria del teu fill o filla.

Presentació

MaternalMent és un curs de mindfulness per a dones embarassades basat en l'experiència de l'estudi IMPACT BCN de l'Hospital Clínic de Barcelona, els resultats del qual han demostrat l'efecte positiu del mindfulness en la salut de la mare i del nadó durant l'embaràs, atès que redueix significativament el risc de tenir un bebè de baix pes i de patir altres complicacions durant la gestació.

Combina una sessió setmanal presencial en grup de 2 h 30 min i un dia de pràctica intensiva amb un entrenament diari de mindfulness a casa que inclou exercicis pràctics d'atenció i relaxació, meditació i moviments conscients de ioga adaptats al cos d'una dona embarassada, així com explicacions i diàlegs sobre els processos de la ment i el cos durant l'embaràs.

Beneficis

- ✓ Estar més present i connectar amb el teu embaràs.
- ✓ Tenir cura de tu i del teu bebè des d'aquest moment.
- ✓ Regular les emocions intenses que puguis estar sentint.
- ✓ Acceptar l'experiència tal com és.
- ✓ Desenvolupar el vincle amb el teu bebè.

Contingut de les sessions

- Mindfulness o l'art de viure l'embaràs amb plenitud.
- Pensar l'embaràs, viure l'embaràs.
- La intel·ligència emocional en l'embaràs.
- L'estrès durant l'embaràs i el desenvolupament del bebè.
- Adaptació profunda al canvi.
- Comunicant des del cor.
- Un dia per connectar amb el teu bebè.
- La importància de cuidar-te.
- Mindfulness per viure el dia després.



Grup dimecres Tarda:

Pròximament noves dates



Sessions setmanals:

de 16:00 a 18:30h.

Dia de pràctica intensiva:

de 8:30 a 14:00 h.



Grup dimecres : Espai Domus

Hospital de Mataró planta 0

El dia de pràctica intensiva

Es farà a l'Aula Burriach.

Hospital de Mataró planta -2



Activitat dirigida per l'equip de Ginecologia i Salut Mental Perinatal de l'Hospital de Mataró.

Instructors Certificats pel programa "Mindfulness per l'embaràs" per l'Institut Esmindfulness. (Barcelona).



perinatalsm@csgdm.cat / 677391856



CURSO MATERNALMENTE

Mindfulness para un embarazo y una crianza conscientes



**HOSPITAL UNIVERSITARI
DE MATARÓ**
CONSORCI SANITARI DEL MARESME

Presencial · 1 sesión semanal en grupo / **8 semanas**

Un curso de mindfulness con evidencia científica para reducir el estrés, regular las emociones y cuidarte con prácticas de atención, yoga y meditación que te ayuden a vivir plenamente el embarazo y la crianza.

Presentación

MaternalMente es un curso de mindfulness para mujeres embarazadas basado en la experiencia del estudio IMPACT BCN del Hospital Clínic de Barcelona, cuyos resultados han demostrado el efecto positivo del mindfulness en la salud de la mamá y del bebé durante el embarazo, puesto que reduce significativamente el riesgo de dar a luz a un bebé de bajo peso y de sufrir otras complicaciones durante la gestación.

Combina una sesión semanal presencial en grupo de 2 h 30 min y un día de práctica intensiva con un entrenamiento diario de mindfulness en casa que incluye 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.

Beneficios

- ✓ **Estar más presente y conectar con tu embarazo.**
- ✓ **Cuidar de ti y de tu bebé desde este momento.**
- ✓ **Regular las emociones intensas que puedas estar sintiendo.**
- ✓ **Aceptar la experiencia tal y como es.**
- ✓ **Desarrollar el vínculo con tu bebé.**

Contenido de las sesiones

- Mindfulness o el arte de vivir tu embarazo con plenitud.
- Pensar el embarazo, vivir el embarazo.
- La inteligencia emocional en el embarazo.
- El estrés en el embarazo y el desarrollo del bebé.
- Adaptación profunda al cambio.
- Comunicando desde el corazón.
- Un día para conectar con tu bebé.
- La importancia de cuidarte.
- Mindfulness para vivir el día después.



Grupo miércoles tarde :

Próximamente nuevas fechas



Sesiones semanales:

de 16:00 a 18:30 h.

Día de práctica intensiva:

de 8:30 a 14:00 h.



**Grupo miercoles Espai Domus
Hospital de Mataró planta 0.**

El día de practica intensiva

se realizará en el Aula Burriach.
Hospital de Mataró planta -2



Actividad dirigida por el equipo de Ginecología y Salut Mental Perinatal del **Hospital de Mataró**. Instructores Certificados para el programa “Mindfulness para el embarazo” por el Instituto Esmindfulness. (Barcelona).



perinatalsm@csgm.cat / 677391856

