



MATRONAS
E NAIS



escuela acuática
lucus baby

Preparación maternal en el agua

Ahora puedes aprovechar los múltiples beneficios para el embarazo y el parto del ejercicio acuático "hidrocinesiterapia"

**Un completo programa de
entrenamiento en el agua**

**¿Quieres saber más?
¡Sigue leyendo!**



Matronas e Nais
Escuela acuática Lucus Baby
982229744 / 659905170

Preparación maternal en el agua



Desarrollado por matrona especializada

"El agua nos lleva, nos acuna, nos duerme, nos transporta a nuestra madre. El agua es y da vida."

- Trabajo corporal global y armónico dirigido a tener un mejor embarazo y parto.
- Especial dedicación a la pelvis.
- Divertido y sensual, con calma y sin tensiones.
- Contribuyendo a mejorar la postura, prevenir edemas, aliviar articulaciones y tonificar la musculatura.
- Entrenamiento cardiovascular y respiratorio específico y adaptado mejorando la resistencia aeróbica.
- Relajación de cuerpo y mente, disfrutando del placer de flotar y moverse sin dificultad.
- Ayudando a una conexión especial con el bebé.
- Favoreciendo la maduración cerebral del nuevo ser que habita en ti.

¿Necesitas más información?

¡Llama o escríbenos!



Matronas e Nais



Matronasenais@gmail.com



660 482 899