



9 LUNAS

EMBARAZO, NACIMIENTO Y CRIANZA

CREADO POR MAMÁS

PROFESIONALES EN LA

MATERNIDAD

PARA FUTURAS MAMÁS Y PAPÁS

ENTRENA 9 LUNAS

¡Muchas gracias por tu interés en el programa 9 Lunas! En este documento, descubrirás quiénes somos, nuestra misión, como podemos acompañarte durante el embarazo y nacimiento, los entrenamientos actuales, precios y tiempos.

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

Hola, somos María, Virginia y Gloria. Un equipo multidisciplinar, compuesto por Fisioterapeuta, Psicóloga y Matrona y además también somos mamás.



Conócenos más en: www.fisiovera.net y www.psicologavirginiaherrero.com

Nos apasiona acompañar, asesorar y entrenar con mujeres embarazadas y sus parejas para hacer de este momento de vuestras vidas un viaje inolvidable.

NUESTRA MISIÓN ES:

Que disfrutes de la mejor experiencia durante el embarazo y que llegues a tu parto, Fuerte, Segura y Preparada, conectando con tu instinto, sabiendo que necesitas y que puedes hacer en cada momento, para que el encuentro con tu bebé sea único.



NUESTRA VISIÓN DEL EMBARAZO

Entendemos el embarazo y parto como una parte más de la sexualidad femenina. Nos hemos formado durante años para ir construyendo un trabajo durante el embarazo integral que engloba todos los aspectos que nosotras como mamás hemos experimentado y nuestra experiencia como entrenadoras del embarazo hemos aprendido.

Si has llegado hasta aquí es porque buscas algo más que una clase típica de preparación al parto. Pues sigue leyendo y descubre todo lo que este entrenamiento te ofrece.

PREPARAMOS TU ENTRENAMIENTO DESDE TRES PILARES FUNDAMENTALES:

- La potente preparación física de tu cuerpo,
- La evidencia científica médica del embarazo y el parto y
- La intensa experiencia emocional y psíquica que te hará llegar al nacimiento de tu bebé FUERTE, SEGURA Y PREPARADA.



¿QUÉ VOY A CONSEGUIR?

CONSEGUIRÁS LLEGAR AL PARTO:

FUERTE

Tonificada, flexible, llena de energía y disfrutando del movimiento desde el placer, de la apertura a tu fuerza interior.

SEGURA

Diluyendo tus miedos.

Conectándote con tus emociones.

Conociendo todos tus recursos internos para manejar el dolor y el estrés asociados al parto.

PREPARADA

Conociendo todas las opciones y escenarios posibles de parto de primera mano. Conociendo tus derechos. Asumiendo tu papel activo como parte del equipo médico y humano que interviene en tu parto.



DESCUBRE NUESTROS 9 RECURSOS Y COMO VAN AYUDARTE

1 FISIOGIMNASIA 9LUNAS

Mediante la práctica de nuestro programa de Conciencia corporal y Movimiento, impartido por fisioterapeuta, conseguirás:

- Evitar o mejorar molestias o dolores típicos en el embarazo como, lumbalgias, ciáticas, pesadez piernas, varices, problemas de suelo pélvico, diástasis abdominal, entre otros...
- Disfrutar de tu cuerpo en movimiento y completar las 9 Lunas, fuerte, tonificada, flexible y llena de energía.
- Conocer mejor tu cuerpo y confiar en su potente capacidad para gestar y parir.
- Experimentar los movimientos que facilitaran tu parto.
- Mejor recuperación postparto.



2. RESPIRACIÓN, VOZ, SUELO PÉLVICO

Conoces la relación entre:

¿Tu mandíbula y tu pelvis?

¿Tu boca y vagina?

¿Tus labios y labios vaginales?

¿Tu garganta y cuello uterino?

La mayoría de mujeres, desconocen su relación y piensan que solo con realizar masaje perineal será suficiente para relajar su suelo pélvico en el parto, sin obtener en la mayoría de los casos los resultados que esperan.

Si bien es cierto, que el masaje perineal será un buen ejercicio para tomar conciencia de esta zona y relajar de cara al parto, no será suficiente si no tenemos en cuenta otras relaciones como es una voz y respiración libre que ayuden acompañar de forma sincrónica esta relajación de forma más potente, ya que están “conectados” por el sistema nervioso parasimpático.

3. MASAJES Y EJERCICIOS EN PAREJA

Si hay algo que no puedes olvidar para ir al parto, es un acompañante bien entrenado.

Un acompañante entrenado, te dará el apoyo y seguridad que necesitas, facilitando la dilatación y nacimiento con los masajes, movimientos y recursos que practicaréis durante el programa.

Además será un momento divertido, que os ayudará a conectar y empatizar aún más.



4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EFICACES

El estrés es una de las mayores sombras del embarazo. Y no solamente por el momento vital en el que produce sino que el simple pensamiento del parto ya provoca erróneamente miedo y ansiedad a muchas mujeres. Conocer y trabajar sobre aquello que te genera tensión y aprender a aliviarla será un maravilloso aprendizaje que podrás utilizar no sólo el día del parto, sino el resto de tu vida. Estar relajada, poder conectarte con el momento presente y no ser presa del miedo hará que tu parto sea más fluido y tu experiencia más satisfactoria.

5. CONOCER EL PODER DE TU MENTE

Tu mente puede ser tu mejor aliada o tu mayor enemiga. Aliviar el dolor corporal, bloquear pensamientos, diluir el miedo, aflojar la respiración estar presente son solo algunos de los ejemplos que pueden conseguir si puedes integrar cabeza corazón y útero. El parto fluido es un buen ejemplo de la danza de estas tres partes de ti misma en sintonía. Un buen entrenamiento a nivel mental, a nivel psíquico será de gran ayuda en el momento de conocer a tu bebé. No te olvides, conoce tus emociones y pensamientos y cuídalos.



6. EXPRESAR LO QUE SIENTES

Normalmente las emociones en el parto están ninguneadas por los efectos de las hormonas. El embarazo es un auténtico proceso de transformación femenina que conlleva un torrente de emociones que pocas veces podemos expresar. Esto unido a la soledad con la que muchas mujeres se enfrentan a la maternidad puede provocar que queden enquistadas para siempre.

Poder contar con un grupo de apoyo que te comprende, ponerle nombre y espacio a aquello que sientes y compartir tus inquietudes y sensaciones será un buen entrenamiento que te hará estar más conectada con el embarazo, más consciente en tu parto y más preparada para tu postparto.

7. CONOCER LA FISIOLÓGÍA DEL PARTO

Como mujeres, a nivel social conocemos poco sobre los procesos vitales que atravesamos, como la menstruación, el embarazo y parto, la menopausia, el orgasmo... Esta sabiduría que antaño pasaba de madres a hijas y se vivía en tribu se ha ido perdiendo. Para llegar fuerte, segura y preparada ese día es vital recuperar este saber ancestral sobre tu cuerpo y el trance natural que vivirás para dar a luz y volver a confiar en ti misma sabiendo de lo que eres capaz.



8. TOMAR DECISIONES BASADAS EN LA EVIDENCIA

El día del parto es tu día, tú eres la protagonista de este gran acontecimiento y puedes tomar las riendas de tu parto siempre y cuando todo vaya bien. Por eso, aprende cómo tomar un papel activo en cada una de las fases del parto, cómo puedes intervenir y facilitar el nacimiento de tu bebé, y cómo tu pareja puede ser parte clave en esta actividad. Si necesitaras una intervención por parte del equipo sanitario, conoce cómo pueden ayudarte y qué decisiones puedes tomar, como uso de analgesia farmacológica; o qué pasa si necesitamos ayuda en el expulsivo o nos realizan una cesárea.

9. CONOCER A TU EQUIPO SANITARIO Y ENCONTRAR EL APOYO PERFECTO

Conecta con tu matrona el día del parto, ella te acompañará hasta el final y cuidará de que todo vaya bien. Asesórate con tu fisioterapeuta especializada en suelo pélvico y con tu psicóloga perinatal antes y después del parto. Conoce qué otros profesionales pueden ayudarte en caso de que surja algún problema o necesitéis algún cuidado extra.



MUCHO MÁS QUE UNA PREPARACIÓN AL PARTO

Este entrenamiento no sólo te servirá para tu parto.

La experiencia nos ha enseñado que una mujer que consigue conectar con su fuerza y su poder en el embarazo, que trabaja aquello que le va surgiendo (molestias, miedos, dudas...) llega al postparto más liberada y cuidada para poder encargarte y centrarte en tu nueva condición de mamá sin lastres.

UN ENTRENAMIENTO NO SÓLO PARA TI

Porque desde 9 lunas apostamos que el embarazo necesita más de un cuerpo para crecer con plenitud.

La mujer necesita de una persona de confianza para apoyarse en el momento del parto y del postparto.

La evidencia nos revela que la vinculación puede comenzar en el embarazo, la paternidad también.

CONFIAMOS Y DEFENDEMOS UNA MATERNIDAD Y PATERNIDAD CONSCIENTES Y PRESENTES EN LA CRIANZA DE LOS BEBÉS.

Este embarazo es único y mereces el mejor cuidado.

Las últimas evidencias y todos los recursos a tu alcance para hacer de éste, tu momento vital más importante.

El mejor regalo que pueden hacerte tus seres queridos en este momento es hacer de esta etapa una etapa inolvidable. REGALA 9 LUNAS.

Regálate la mejor experiencia para tu embarazo y parto con los talleres y Packs que hemos creado para ti



01

Taller Descubre y Practica 9 Recursos imprescindibles

¿Qué incluye?

Sesión de 1h 30min, en la que podrás descubrir y practicar nuestros 9 recursos para llegar a tu parto, fuerte, segura y preparada.

Impartido por: Matrona, Fisioterapeuta y psicóloga.

+ PRESENCIAL: 25€

+ ONLINE: A TU RITMO: 15€

+ GRATIS: AL COMPRAR
ALGUNO DE NUESTROS
PACKS



Pack Entrena 9 Lunas en casa

¿Qué incluye?

Sesión de 1h 30min, en la que podrás descubrir y practicar nuestros 9 recursos para llegar a tu parto, fuerte, segura y preparada.

Impartido por: Matrona, Fisioterapeuta y psicóloga.

INVERSIÓN:

+PRESENCIAL : 25€

+ONLINE A TU RITMO: 15€

+GRATIS: AL COMPRAR
ALGUNO DE NUESTROS
PACKS



Pack ECLIPSE DE LUNA

¿Qué incluye?

- Programa de entrenamiento completo a partir de la semana 28
- Sesión inicial personalizada con fisioterapeuta y psicóloga perinatal
- Taller inicial descubre y practica 9 lunas
- 2 clases presenciales a la semana hasta nacimiento del bebé
- Talleres prácticos en pareja
- 6 Sesiones de fisiogimnasia y relajación online
- 4 Sesiones con tu matrona online

INVERSIÓN: 295€



Pack LUNA DE MIEL

¿Qué incluye?

- Programa de entrenamiento completo a partir de la semana 20
- Sesión personalizada con fisioterapeuta y psicóloga perinatal
- Taller inicial descubre y practica 9 lunas
- 2 clases presenciales a la semana hasta nacimiento del bebé
- Talleres prácticos en pareja
- 6 Sesiones de fisiogimnasia y relajación online
- 4 Sesiones con tu matrona online

INVERSIÓN: 395€



Pack 9 LUNAS CONTIGO

¿Qué incluye?

- Programa de entrenamiento completo a partir de la semana 12
- Sesión personalizada con fisioterapeuta y psicóloga perinatal
- Taller inicial descubre y practica 9 lunas
- 2 clases presenciales a la semana hasta nacimiento del bebé
- Talleres prácticos en pareja
- 6 Sesiones de fisiogimnasia y relajación online
- 4 Sesiones con tu matrona online

INVERSIÓN: 450€



A tu medida

¿Qué incluye?

- Sesión personalizada FizioRelax embarazadas 30 €
- Pack 6 Sesiones FizioRelax embarazadas 170€
- Sesión Psicología perinatal 50€
- Taller movimiento y recursos para facilitar el nacimiento 50€
- Taller respiración, voz y suelo pélvico para facilitar el nacimiento 50€
- Taller El dolor y el miedo en el parto. 50€
- Taller La familia que nace. Prepara la vuelta a casa. 50€

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Y SI ME PROGRAMAN CESÁREA?

El programa 9 lunas no es un programa de preparación al parto. Sea como sea el nacimiento de tu bebé necesitas un cuerpo fuerte que se recupere espontáneamente del trabajo de nacimiento, poder vivir ese momento con la ternura y calma que merece y conocer alternativas, posibilidades, causas y consecuencias de las decisiones que tomes. Una cesárea es una manera más de dar la bienvenida a esa nueva vida que se ha creado dentro de ti, tu útero ha hecho su trabajo, tu cuerpo se ha transformado para crear esa vida, por lo tanto ¿Por qué no disfrutarlo?

ES MI SEGUNDO EMBARAZO, ¿NECESITO HACER OTRA VEZ TODO?

Cada embarazo se produce en un momento nuevo de tu vida y de tu cuerpo.

El primer embarazo cursa con el miedo típico del desconocimiento, pero los siguientes arrastran toda la experiencia pasada.

La experiencia nos ha enseñado que a parir no se aprende, no es un título que yo obtengo y me sirve para toda mi vida.

En 9 lunas nos enfocamos en el presente, ayudándote a disfrutar de cada embarazo como único y abrirte a cada nueva experiencia y oportunidad que se presenta



PREGUNTAS FRECUENTES

SI YO SOY LA QUE VOY A PARIR, ¿POR QUÉ NECESITO UN ACOMPAÑANTE?

En 9 lunas apostamos y defendemos el embarazo y el parto como un acontecimiento universal que transforma la vida de todas las personas implicadas en él, por lo tanto, es importante que durante la gestación y creación de esta nueva personita toda la familia se implique para aportar a la mamá que gesta el apoyo que necesita. Un parto es mucho más que un acontecimiento médico, tú necesitas estar por y para ti y tu bebé, un acompañante entrenado será la clave para que puedas fluir y entregarte a ese momento.

¿POR QUÉ ,ENTRENARME CON UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR?

Cada embarazo se produce en un momento nuevo de tu vida y de tu cuerpo.

El primer embarazo cursa con el miedo típico del desconocimiento, pero los siguientes arrastran toda la experiencia pasada.

La experiencia nos ha enseñado que a parir no se aprende, no es un título queaPorque en tu embarazo no solo cambia tu cuerpo. Cambia tu vida y queremos poner a tu disposición todos los conocimientos que nos avalan para hacer de esta experiencia una vivencia transformadora y poderosa. yo obtengo y me sirve para toda mi vida.

En 9 lunas nos enfocamos en el presente, ayudándote a disfrutar de cada embarazo como único y abrirte a cada nueva experiencia y oportunidad que se presenta



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Y SI MI PARTO NO ES EL QUE YO ESPERABA?

Desde 9 lunas apostamos porque la meta no sea sólo el momento del parto si no que el objetivo final es mejorar tu salud y la de tu bebé.

Lo que te cuides hoy repercutirá directamente en tu salud y la de tu bebé. Te acompañamos para descubrir todos los caminos posibles de este nuevo viaje, sea cuál sea el recorrido que tomes, seguro que será el mejor para ti.

ESTOY EMBARAZADA, ¿CUÁNDO ME RECOMENDAS EMPEZAR?

Para irte adaptando a los cambios, integrar los movimientos como parte de tu vida cotidiana, el placer como vía favorita de vida. Para que vayas vinculándote con esa nueva parte de ti que estas gestando y disfrutar junto a la persona que elijas de la complicidad de prepararos juntos para conocer al amor de vuestra vida.

¿CÓMO PUEDO RESERVAR MI PLAZA?

Si estás interesada en alguno de nuestros servicios contacta con nosotros a través del teléfono 607 93 04 06 ó 659 10 97 65. Si lo prefieres puedes enviarnos un WhatsApp a cualquiera de estas líneas y te llamaremos lo antes posible.



PAGOS

El pago del pack se realiza en el momento de la reserva o compra del servicio.

El dinero podrá reembolsarse en los siguientes supuestos:

- Aborto espontáneo o interrupción del embarazo sea cual fuere la causa.

Recomendación médica de reposo absoluto durante algún periodo de la gestación. En este caso se devolverá el importe no consumido en sesiones.

- COVID

19. Las sesiones semanales seguirán impartándose presencial o a través de videoconferencia en el horario previsto. Si alguna de nuestras docentes no pudiera impartir la sesión se abonaría el importe de dichas sesiones, si no pueden producirse en el periodo de gestación de la interesada.

Si es la propia interesada quien contrae la enfermedad, y los síntomas fueran incompatibles con la ejecución del programa desde casa, se abonará el importe de los servicios no consumidos.

- El precio por servicio viene detallado en este documento. Si el pack que adquirió estaba adjunto a alguna promoción, dicho descuento se aplicará a todos los servicios.



Y AHORA

¿LISTA PARA ENTRENAR
9 LUNAS?





9 Lunas

