



WELCOME MUMMY

Servicios para la nueva mamá

Creamos un plan personalizado que combina las especialidades que más necesitas para la recién estrenada maternidad y tu recuperación total

Entrenamiento personal o clases en grupos reducidos



Nuestro método aúna lo mejor de distintas disciplinas deportivas impartido por fisioterapeutas que guiarán tu recuperación y conseguirán que seas tu mejor versión

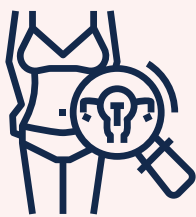
Cuida tu cuerpo



Fisioterapia manual
Drenaje linfático manual
Radiofrecuencia facial y corporal
Recuperación abdominal

Todo lo que necesites para centrarte en tu bebé sin dolores ni molestias incómodas

Valoración y rehabilitación de suelo pélvico



Revisa tu suelo pélvico, el estado de las cicatrices, la diástasis y tono de la musculatura abdominal y pélvica

Consulta con la matrona



Asesoría de lactancia
Signos de alerta
Higiene del bebé
Primeros paseos
Puesta de pendientes
Porteo

¡Resolved todas vuestras dudas!

Coach nutricional



Aprende pautas para incluir en tu alimentación los nutrientes que necesitas en la lactancia y recuperación física

Psicología maternoinfantil



Nuevos roles: de pareja a familia
Asesoría del sueño
Celos
Ansiedad
Depresión postparto

Este programa es mensual e incluye:

2 entrenamientos semanales grupales

+

1 sesión privada de todas estas especialidades a la semana.

~~365 €~~



310 €