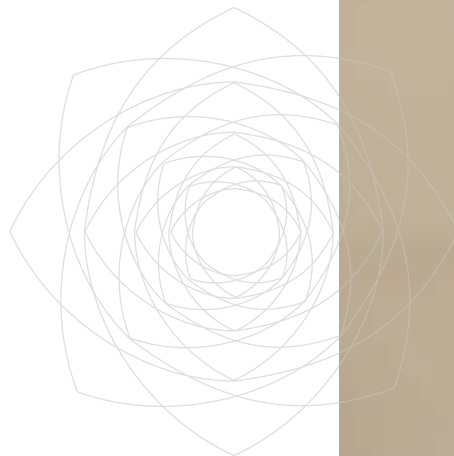


CLASES

# **Embarazo y Nacimiento Eutónico**

## **Método Frida Kaplán**

con Lucía Bidegain



Viernes /19 a 20.15 hs.



Es un espacio de trabajo corporal para embarazadas y/o parejas embarazadas que se centra en la práctica del Método Frida Kaplán, Embarazo y Nacimiento Eutónico.

A través de diferentes actividades corporales se conduce al contacto de la embarazada y la pareja embarazada con el bebé, ya que el vínculo madre-padre-bebé se inicia con la vida del bebé in útero. Se realizan diversas prácticas para aprender a soltar, relajar, mitigar dolencias propias del embarazo, ampliar la conciencia del espacio por donde va a nacer el bebé, elevar el umbral del dolor y pujar sonriendo. Se promueve que la embarazada y la pareja embarazada sean protagonistas del nacimiento del bebé y lo puedan transitar en contacto.

Las clases están dirigidas para mujeres embarazadas, parejas embarazadas y/o embarazadas y su acompañante en cualquier momento del embarazo.

## LUCÍA BIDEGAIN

Es docente del Método Frida Kaplán, Embarazo y Nacimiento Eutónico. Instructora de Pilates, se ha especializado en Pilates para el embarazo y postparto. Explora, investiga y práctica en danza, técnicas corporales y movimiento desde hace más de 15 años. Actualmente dicta clases de Pilates Holístico, clases corporales para embarazadas y/o parejas gestantes, clases corporales para mamás y bebés y dicta talleres de danza contemporánea. Es co gestora del Centro Latinoamericano de DanceAbility.