

PACK POST-PART PREMIUM

- 1 Sessió de valoració de 30 minuts
- Sessions teòriques i pràctiques, 3 sessions en cas de fer-se individual o bé 6 sessions en cas de formar-se un grup de post part, on es treballa:

OBJECTIUS

Introduir correcte higiene postural i estabilitat pèlvica després del part.

Estimular la Força muscular del Sòl Pelvià.

Conèixer la tècnica de la GAH (gimnàstica abdominal hipopressiva).

Control individual de les contraccions perineals amb treball personalitat (PFX).

I a més a més s'inclou:

- 1 Sessió amb la Coach de Salut especialista en alimentació saludable per fertilitat, embaràs i nadons.
- 1 Sessió d'osteopatia per nadons.
- 1 tractament amb fangs a càrrec del nostre Servei d'estètica.

PREU: 190€

PACK POST-PART BÀSIC:

- 1 Sessió de valoració de 30 minuts
- Sessions teòriques i pràctiques, 3 sessions en cas de fer-se individual o bé 6 sessions en cas de formar-se un grup.

PREU: 100€