

Curso de Formación. Reflexología en el Embarazo. En Agua

Días 24, 25 y 26 de Septiembre de 2012

Hotel H10 Estepona Palace

*“Una fusión renovadora e integrativa creada por **Prof. Mauricio Kruchik** (Reflexología en la Maternidad) e **Isabel Vallejo** (Baby Spa - Aquazen®). Un curso único, fascinante, inspirador”*

Antes de nacer, todas las células de nuestra piel están en contacto con el líquido amniótico, por ello cuando volvemos a sumergirnos en agua cuando estamos embarazadas o después del parto, bien en una bañera o en una piscina climatizada, nos sentimos muy relajados, provocado esto por la memoria celular. Algunos le llaman “volver a nacer”. Para lograr ese objetivo **Isabel Vallejo** ha creado el **Aquazen®**, novedosa técnica relajante para toda la familia, siendo una estupenda fusión de *Zen Shiatsu* y *Water Yoga*.



La *Reflexología Podal* por su parte, es una terapia de contacto amigable, inocua y efectiva que puede ser aplicada en todos los procesos vitales, sobre todo en el embarazo y en la maternidad en general, preparando a la embarazada de manera óptima en cuerpo y mente para los desafiantes momentos del parto y el puerperio.

La visión de la **Reflexología en la Maternidad** de **Mauricio Kruchik** se basa en la preparación de la futura mamá durante todo el embarazo y en la prevención de posibles síntomas. En efecto, el principal objetivo es el de promover el bienestar de la futura mamá previniendo los posibles síntomas que suelen aparecer, ya que según los ritmos de la naturaleza, éstos tienen un tiempo para aparecer. Una preparación para el parto consciente y completa estará basada en la perfecta adaptación a los cambios hormonales, anatómicos y fisiológicos puntuales de cada etapa de la maternidad.

Es muy común que dichos cambios provoquen a lo largo del embarazo diferentes secuelas como estrés, ansiedad, fatiga, procesos inflamatorios o dolores de espalda, para citar sólo unos ejemplos. El cuidado integral del embarazo comienza con la actitud consciente y positiva de la embarazada, sabiendo identificar dichas secuelas y no asumirlas como sobrentendidas. Éstas no tienen por qué afectar a la calidad de vida de la embarazada. Para citar sólo un ejemplo, el estrés y la ansiedad en el embarazo suelen tener una influencia negativa de inesperada envergadura a largo plazo en el desarrollo del bebé y durante su niñez.

Es por ello que vemos en ambas terapias coincidencias tan sutiles que hemos decidido integrarlas en una: **“Reflexología Podal en el Embarazo – En Agua”**, adaptando las técnicas de Reflexología creadas para el embarazo por **Mauricio Kruchik** a la técnica Aquazen® creada por **Isabel Vallejo**. Estamos convencidos que esta formación te proveerá una alternativa única y exclusiva para poder atender a tus propias embarazadas. Cuando vengas al curso te proveeremos una lista de espacios que cumplen con las condiciones para realizar dicha técnica, distribuidos en todo el territorio Español.

Programa del Curso:

I. El medio acuático:

- ◆ Trabajo corporal acuático:
 - Los Beneficios del Agua
 - Primer Contacto con la Persona
 - Postura y Manejo
 - Flotación
 - Respiración
 - Equilibrio
- ◆ Ejercicios
- ◆ Práctica: Aquazen® para la Reflexología en el agua.

II. El Embarazo y la adaptación de la futura mamá a los cambios corporales:

- ◆ Cambios hormonales
- ◆ Modificaciones anatómicas
- ◆ Cambios fisiológicos
- ◆ Secuelas de éstos
- ◆ Práctica: Técnica Reflexológica de Equilibrio Hormonal.

III. La Reflexología en el Embarazo:

- ◆ Reflexología en el embarazo como terapia preventiva
- ◆ Prevención y tratamiento de síntomas puntuales y de procesos complejos
- ◆ Descripción teórica de los diferentes síntomas y sus posibles secuelas a corto, mediano y largo plazo
 - Ansiedad y estrés
 - Lumbalgia y ciática
 - Estreñimiento y Hemorroides
 - Edema
 - Fatiga
 - Insomnio
 - Disfunción de la Sínfisis Púbrica
 - Síndrome del Túnel Carpiano
 - Anemia
 - Diabetes Gestacional
- ◆ Práctica: Técnicas específicas y especiales para la prevención y el tratamiento de las condiciones antedichas.

IV. La Reflexología de cara al parto:

- ◆ El último mes del embarazo: los últimos ajustes antes del gran día:
 - Ejercicios para el fortalecimiento del piso pélvico
 - Ejercicios para promover evacuación
- ◆ Ayudando a crear el correcto cóctel hormonal de cara al parto
- ◆ El parto ha comenzado: cómo ayudar a desarrollar una buena dinámica de parto.
- ◆ Práctica de técnicas de Reflexología de cara al parto pendientes a promover el buen desarrollo del parto y evitar la intervención química o instrumental.

Información práctica sobre el Curso:

Formación enfocada a:

Reflexólogos
Ginecólogos
Matronas
Doulas
Quiromasajistas
Fisioterapeutas
Monitores de Actividades Acuáticas Perinatales
Educadores Perinatales

Distribución de carga horaria: 60% práctica – 40 % teoría

Lugar del curso:

Hotel H10 Estepona Palace

Av. del Carmen, 99
Playa de Guadalobón
29680 - Estepona - Costa del Sol

www.hotelh10esteponapalace.com

Información e Inscripciones

Isabel Vallejo Piñas - Baby Spa

Teléfono: 648 088 114

Email: info@babyspa.es

Información adicional sobre el programa de Reflexología en el Embarazo:

Profesor Mauricio Kruchik: innaymauri@yahoo.com

Precio del Curso:

Total: 430€

Dicho precio incluye:

- ◆ Participación en el curso
- ◆ Manual
- ◆ Admisión al Spa del Hotel (3 días)
- ◆ Crema para trabajo sobre los pies
- ◆ Toallitas húmedas
- ◆ Si no tienes conocimientos de Reflexología previos, deberás asistir a una “Jornada de Introducción a la Reflexología” el día Lunes 24 a las 11:00. Dicha sesión tiene un costo adicional de 50€.

(*) **Precio Promocional:** Insíbete antes del día *17 de Septiembre de 2012* (mediante ingreso de **140€** a la Cuenta de **La Caixa: 2100 2289 60 01 00591584**) y disfrutarás de un precio total del Curso de **350€**.

En caso de Cancelación del Curso por motivos de la Organización, se devolverá la cantidad íntegra de la Inscripción. Si por el contrario, decides cancelar tu asistencia por motivos personales, sólo se hará efectiva la devolución por causa de enfermedad grave o fallecimiento de un familiar directo. Se hará mediante transferencia bancaria, en un plazo máximo de 30 días desde la finalización del curso.

Alojamiento y comidas

Se aplicará más de un 20% de descuento a los alumnos del curso sobre el precio mínimo garantizado en la página web del Hotel.

- Habitación Doble con Desayuno: Precio 130€ - **Alumnos del Curso: 95€**
- Habitación Doble Media Pensión: Precio 154€ - **Alumnos del Curso: 115€**

Menú Almuerzo: **15€/día**

(*) De todos modos, existen en Estepona una gran variedad de hostales, hoteles, restaurantes y bares a precios económicos. Todo sería consultarlo.

Horarios del curso

Lunes 24 de Septiembre de 15:00 a 19:00 horas.

Martes 25 y Miércoles 26 de Septiembre de 2012 de 11:00 a 19:00 horas.

(*) Quienes deban asistir a la sesión de Introducción y Nivelación a la Reflexología, deberán estar presentes el día Lunes 24 de Septiembre a las 11:00 horas.

Recomendaciones sobre ropa y equipo

Pasaremos un 60% del tiempo dentro del agua.

En el 40% del tiempo restante estaremos en una sala seca contigua a la piscina.

Por lo tanto te recomendamos que vengas con:

- ◆ Ropa muy cómoda y fresca: la temperatura en el Spa oscila entre los 30 y los 32 grados.
- ◆ Bañador: mínimo 2 para cambio en seco.
- ◆ Gorro para la piscina.
- ◆ Toalla.
- ◆ Chanclas.