

# ACTIVITATS

Novembre  
Desembre  
2018

la mama  
**Vaca**

HOLA!  
VOLS SER LA PRIMERA EN  
CONÈIXER LES NOSTRES  
PROMOCIONS? APUNTA'T A  
LA NEWSLETTER  
[WWW.LAMAMAVACA.COM](http://WWW.LAMAMAVACA.COM)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10:00 <b>MAMiFit</b> preparat 10:30 <b>FEM TRIBU</b> 11:15 <b>MAMiFit</b> postpart 12:30 <b>MAMiFit</b> postpart	XERRADES I TALLERS	10:30 <b>Massatge infantil</b>	10:00 <b>IOGA</b> embaràs 11:30 <b>IOGA</b> amb nadons	XERRADES I TALLERS
XERRADES I TALLERS	17:30 <b>IOGA</b> amb nadons 19:00 <b>IOGA</b> per la dona	16:30 <b>MAMiFit</b> postpart 17:45 <b>MAMiFit</b> postpart 19:00 <b>MAMiFit</b> preparat	17:30 <b>IOGA</b> amb infants 19:00 <b>IOGA</b> embaràs	XERRADES I TALLERS 16:45 <b>Assessoria lactància</b>

REGISTRA'T A LA BOTIGA ONLINE  
i gaudeix del **10% de descompte**  
[www.lamamavaca.com](http://www.lamamavaca.com)



ON SOM?

Rambla de Prat, 25, 08012 BCN / Metro L3 Fontana / FGC Gràcia  
Tel. 932385779

Horari: Dilluns-Divendres de 10:00 a 14:00 i de 16:00 a 20:30 - Dissabte de 10:00 a 14:00 i de 17:00 a 20:30

SAPS QUE FEM UN  
SÚPER **SORTEIG MENSUAL?**  
SEGUEIX-NOS



@lamamavaca  
#lamamavaca

# ▼ ▼ ▼ ACTIVITATS REGULARS ▼ ▼ ▼

## EMBARASSADES

IOGA Embarassades  
Dijous de 10:00 a 11:15  
Dijous de 19:00 a 20:15

MAMIfit Prepart  
Dilluns de 10:00 a 11:00  
Dimecres de 19:00 a 20:00

## NADONS DE 0 A 12M

IOGA amb Nadons 1-12 mesos  
Dimarts de 17:30 a 18:45  
Dijous de 11:30 a 12:45

MAMIfit Postpart  
Dilluns de 11:15 a 12:15  
Dilluns de 12:30 a 13:30  
Dimecres de 16:30 a 17:30  
Dimecres de 17:45 a 18:45

## INFANTS D'1 A 3 ANYS

IOGA amb Infants 1-3 anys  
Dijous de 17:30 a 18:45

## FES SALUT!

IOGA per a tothom  
Dimarts de 19:00 a 20:15

## ASSESSORIA DE LACTÀNCIA **GRATIS**

Si tens dubtes sobre la lactància o et sorgeix alguna complicació vine a assessorar-te a la botiga.  
Divendres de 16:45 a 18:00

## FEM TRIBU: GRUP DE CRIANÇA **GRATIS**

Acompanyament postpart amb nadons de 0 a 12 mesos.  
Dilluns de 10:30 a 12:00

la mama  
**Vaca**

# ▼ ▼ ▼ XERRADES I TALLERS ▼ ▼ ▼

## MASSATGE INFANTIL (5 SESSIONS)

Dimecres des del 7 de novembre de 10:30 a 12:00

## ALIMENTACIÓ INFANTIL

Introducció als primers aliments BLW  
Dimarts 20 de novembre de 10:30 a 12:00  
Dimarts 11 de desembre de 10:30 a 12:00

### Trucs i receptes

Divendres 16 de novembre de 17:00 a 18:30  
Dimecres 12 de desembre de 17:00 a 18:30

## PORTEIG CONSCIENT

Divendres 30 de novembre de 16:30 a 18:00

## PRIMERS AUXILIS

Divendres 30 de novembre de 10:30 a 12:00  
Divendres 14 de desembre de 17:00 a 18:30

## PROS I CONTRES DE LA RADIACIÓ INFANTIL

Dimecres 19 de desembre de 10:30 a 11:30

## PSICOREFLEXOLOGIA INTEGRATIVA INFANTIL

Dilluns de 17:15 a 19:15  
- 12 de novembre: Sistema nerviós  
- 26 de novembre: Sistema immunològic  
- 10 de desembre: Farmaciola d'olis essencials i psicoreflexologia integrativa familiar

## X DE SEXUALITAT

Taller d'aprenentatge eròtic per a dones, tant si has parit com sinó.  
Dissabte 17 de novembre de 10:30 a 13:30

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

És necessària la inscripció prèvia per assistir a les activitats regulars, xerrades i tallers.

Reserva la teva plaça a la botiga o a la web:

[www.lamamavaca.com](http://www.lamamavaca.com)

Si tens alguna pregunta, escriu a:

[cursos@lamamavaca.com](mailto:cursos@lamamavaca.com)