

Gener
Febrer
Març
2019



HOLA!
VOLS SER LA PRIMERA EN
CONÈIXER LES NOSTRES
PROMOCIONS? APUNTA'T A
LA NEWSLETTER
WWW.LAMAMAVACA.COM

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|---|---|
| 10:00 MAMiFit preparat 10:30 FEM TRIBU 11:15 MAMiFit postpart | XERRADES I TALLERS | 10:30 Massatge infantil | 10:00 IOGA embaràs 11:30 IOGA amb nadons | XERRADES I TALLERS |
| XERRADES I TALLERS | 17:30 IOGA amb nadons 19:00 IOGA per la dona | 17:45 MAMiFit postpart 19:00 MAMiFit preparat | 17:30 Espai (IN)Fertilitat 17:30 IOGA amb infants 19:00 IOGA embaràs | XERRADES I TALLERS 16:45 Assessoria lactància |

REGISTRA'T A LA BOTIGA ONLINE
i gaudeix del **10% de descompte**
www.lamamavaca.com



VISITA EL NOSTRE BLOC
BLOG.LAMAMAVACA.COM
I SEGUEIX-NOS A LES XARXES SOCIALS



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

@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
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

ESPAI (IN)FERTILITAT GRATIS

No aconsegueixes quedar-te embarassada? Vols compartir la teva experiència amb dones en la mateixa situació? Aquest és el teu espai!
Dijous de 17:30 a 19:00 (cada dues setmanes)

la mama
Vaca

▼▼▼ XERRADES I TALLERS ▼▼▼

MASSATGE INFANTIL (5 SESSIONS)

Dimecres des del 16 de gener de 10:30 a 12:00
Dimecres des del 27 de febrer de 10:30 a 12:00

ALIMENTACIÓ INFANTIL

Introducció als primers aliments BLW
Dimarts 15 de gener de 10:30 a 12:00
Dimarts 12 de febrer de 10:30 a 12:00
Dimarts 5 de març de 10:30 a 12:00

Trucs i receptes

Dimecres 23 de gener de 17:00 a 18:30
Divendres 8 de febrer de 17:00 a 18:30
Divendres 8 de març de 17:00 a 18:30

PORTEIG CONSCIENT

Divendres 18 de gener de 16:30 a 18:00
Divendres 15 de febrer de 16:30 a 18:00
Divendres 15 de març de 16:30 a 18:00

PRIMERS AUXILIS

Divendres 25 de gener de 17:00 a 18:30
Divendres 22 de febrer de 10:30 a 12:00
Divendres 29 de març de 17:00 a 18:30

REFLEXOLOGIA INFANTIL

22 de gener de 10:30 a 11:30: Xerrada informativa gratuïta dels següents tallers:
- 28 de gener de 17:15 a 19:15: Farmaciola d'olis essencials
- 11 de febrer de 17:15 a 19:15: Sistema nerviós
- 11 de març de 17:15 a 19:15: Sistema immunològic

X DE SEXUALITAT

Taller d'aprenentatge eròtic per a dones, tant si has parit com sinó.
Dissabte 19 de gener de 10:30 a 13:30
Dissabte 16 de març de 10:30 a 13:30

FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA GRATIS

Dimarts 15 de gener de 10:30 a 12:00

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

Si tens alguna pregunta, escriu a:

cursos@lamamavaca.com