

# MOVIMIENTO Y EJERCICIO TERAPÉUTICO

Movimiento adaptado para cada etapa de la mujer, guiado por matronas

En Maternidad Consciente entendemos el ejercicio físico como una herramienta fundamental para cuidar la salud física y emocional de la mujer.

Por ello, hemos creado programas específicos dirigidos por matronas que combinan movimiento, respiración, fortalecimiento, conciencia corporal y trabajo de suelo pélvico, adaptándose a las necesidades de cada etapa vital.

Nuestras sesiones están diseñadas para ayudarte a sentirte fuerte, activa y conectada con tu cuerpo, siempre desde un enfoque respetuoso, seguro y basado en la evidencia científica.



# MATROPILATES

Movimiento consciente para cuidar tu cuerpo desde dentro

MATROPILATES® es nuestro programa de ejercicio terapéutico basado en principios de pilates adaptados a la salud femenina.

Las sesiones combinan respiración, movilidad, control postural, estabilidad central, fortalecimiento muscular y trabajo específico de suelo pélvico, favoreciendo una mejor conexión corporal y un mayor bienestar físico.

Beneficios

- Mejora de la postura corporal.
- Fortalecimiento de la musculatura profunda.
- Prevención y cuidado de las disfunciones del suelo pélvico.
- Mejora de la movilidad y flexibilidad.
- Trabajo respiratorio consciente.
- Reducción de molestias musculares y articulares.
- Bienestar físico y emocional.

Modalidades disponibles

## **MATROPILATES® Embarazo**

Ejercicio adaptado a cada trimestre para favorecer el bienestar materno, preparar el cuerpo para el parto y mantener una gestación activa y saludable.

## **MATROPILATES® Posparto**

Programa orientado a la recuperación física tras el nacimiento, con especial atención al suelo pélvico, la faja abdominal y la recuperación funcional progresiva.

## **MATROPILATES® Mujer**

Sesiones dirigidas a mujeres en cualquier etapa de la vida, especialmente enfocadas en la salud femenina, el bienestar físico, la perimenopausia y la menopausia.



# MATROFUNCIONAL

Fuerza, movimiento y preparación física para la maternidad

MATROFUNCIONAL® es nuestro programa de ejercicio funcional adaptado, diseñado para mejorar la fuerza, la resistencia, la movilidad y la capacidad física necesaria para afrontar el embarazo, el parto y la recuperación posparto.

Las sesiones están dirigidas por matronas y adaptadas a las necesidades específicas de cada mujer.

Beneficios

- Mejora de la condición física general.
- Fortalecimiento global del cuerpo.
- Trabajo específico de fuerza funcional.
- Preparación física para el parto.
- Mejora de la resistencia y la movilidad.
- Prevención de molestias musculoesqueléticas.
- Recuperación progresiva tras el nacimiento.

Modalidades disponibles

## **MATROFUNCIONAL® Embarazo**

Entrenamiento adaptado para acompañar los cambios físicos de la gestación y favorecer una preparación activa para el parto.

## **MATROFUNCIONAL® Posparto**

Programa diseñado para recuperar fuerza, estabilidad y funcionalidad tras el nacimiento, respetando los tiempos de recuperación de cada mujer.

