

A PUNT DE SER MAMI?

Moltes felicitats! Estàs a punt de començar una de les aventures més boniques de la teva vida. Però igual que bonica, és intensa, i a TAUSALUT et volem acompanyar a què la teva salut estigui al seu màxim nivell per poder-la gaudir com cal.

Quan he de demanar hora amb la meva fisioterapeuta o osteòpata especialista?

> **Preconcepcional:** Una visita abans de l'embaràs t'ajudarà a situar-te i conèixer millor el teu cos i així treballar des de la salut i la prevenció.

> **12 setmanes de gestació.** Tot i que l'úter està començant a créixer t'ajudarem a reequilibrar la teva pelvis. Si tens nàusees o mal d'esquena no dubtis en demanar hora a l'osteòpata.

> **18 setmanes.** És un bon moment per revisar el sòl pelvià i avaluar els seus canvis. A partir d'aquesta sessió la fisio especialista pactarà amb tu la freqüència de tractament en funció de les teves necessitats.

En qualsevol moment que tinguis dolor o malestar. Consulta els nostres terapeutes i mirarem d'ajudar-te.

Et volem veure tan estupenda com sempre!

I quan penses que el que et feia més por era el part... Tenir un fill és una autèntica bogeria, dormir poc, males postures, lactància, intentar recuperar el teu cos de l'embaràs i el part.

A TAUSALUT trobaràs un equip de professionals especialitzats a ajudar-te a millorar qualsevol d'aquests aspectes i a més trobaràs una tribu amb la que compartir la teva aventura de maternitat.

Llista de comunicació GRUP DE CRIANÇA TAUSALUT: Demana a secretaria que t'inclogui!

I pel meu pequet?

Els més menuts de la casa tenen la gran sort de trobar a TAUSALUT un equip que també vetlla per ells. Els motius de consulta més freqüents són els còlics, el reflux, els problemes amb la lactància, la irritabilitat, les asimetries posturals i de crani.

Et recomanem que ens visitis amb el teu petit en les primeres setmanes després del seu naixement especialment si has tingut un part instrumentat i el veus molt irritable.

TAUSALUT
FISIOTERÀPIA · OSTEOPÀTIA



   tausalut.com

Tel. 977 219 622 | tausalut@tausalut.com

Pere Martell, 19. 1r 4a | TARRAGONA

10%
DTE.

SI ET
CUIDES TU,
NOSALTRES
ET CUIDEM!

Tots els nostres alumnes tenen un 10% de descompte en tots els tractaments del centre.

Totes les activitats estan destinades a pacients del centre. Per a nous pacients hi ha un cost addicional de 15 € per obertura de l'historial clínic.

● ● ●
**ACTIVITATS
MATERNO
INFANTIL**

2021/22



GIMNÀSTICA PRENATAL

La gimnàstica Prenatal ajuda a les futures mares a cuidar el seu cos, la seva ment i preparar-se per rebre al seu nadó.

Augmenta les possibilitats d'un part mecànicament més respectuós i una prompta recuperació.

El centre té acords amb les asseguradores DKV, Mapfre, Mútua General de Catalunya

GIMNÀSTICA PRENATAL
40€ 1d/setmana (75 min.)

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Especialment pensats per a recuperar la zona abdomino-visceral després de l'embaràs.

També milloren els mals de la columna, ja que aconsegueixen reforçar tota la seva musculatura profunda i la faixa abdominal que la protegeix.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA
35€ 1d/setmana (60 min.)



MAMAGYM

Classes dirigides per fisioterapeutes amb exercicis globals de tot el cos

Posem especial atenció en aquelles zones més vulnerables com els braços i cervicals, però sense oblidar mai el sòl pelvià i abdomen i tot això acompanyades del vostre nadó.

MAMAGYM
35€ 1d/setmana (60 min.)

IOGA EMBARÀS

Les classes de ioga prenatal són un espai per retrobar-te, sentir-te i compartir.

Exercicis i postures que t'ajudaran a connectar de forma conscient amb el teu bebè i treballar una respiració fluida que t'ajudi a transitar aquesta etapa d'una forma molt més tranquil·la i en plena forma, facilitant un part més conscient i natural.

IOGA EMBARÀS
40€ 1d/setmana (75 min.)

IOGA DONA

Ioga Dona és un espai íntim on aprendre a escoltar el cos femení

De la mà de Blanca Solé, Fisioterapeuta especialista en Ginecologia, Obstetrícia i Fisiosexologia formada en Ioga, Gimnàstica Hipopressiva i recuperació Postpart gaudireu d'un espai únic en el qual podreu alliberar el vostre cos i aprendreu a escoltar-lo per aprendre a cuidar-lo millor.

IOGA DONA
35€ / 1d/setmana (60 min.)