



RECUPERACIÓN · POSTPARTO

Vuelve a ti, *sin prisa*

Un espacio suave y cuidado para las primeras semanas tras el parto. Desde la base, reconectamos y fortalecemos para que vuelvas a sentirte fuerte, ágil y segura.



Hola, soy *Xisca*

XISCA REYNÉS · MATRONA · FUNDADORA

Soy matrona y mi mayor vocación es acompañar a las mujeres y familias en todas las etapas de su vida sexual y reproductiva, sobre todo en el inicio del camino hacia la ma(pa)ternidad, en uno de los momentos más trascendentales de sus vidas: **el nacimiento**.

Mi experiencia acompañando y asistiendo partos me ha mostrado la enorme importancia de vivir este proceso desde la calma y la confianza, favoreciendo la fluidez y la fisiología natural del parto. Creo firmemente que, cuando una mujer se prepara de manera consciente, puede disfrutar de esta experiencia única y descubrir la fuerza que habita en ella.

“

Mi misión es acompañarte en cada etapa: prepararte para el nacimiento, cuidar tu recuperación y ayudarte a reconectar con tu cuerpo y tu fuerza, desde la calma, la confianza y el sostén de la Tribu.

Bienvenida a la Tribu.

Así empezamos *juntas*

Tres cosas sencillas para que tu vuelta sea fácil y a tu medida desde el primer día.



PRIMER PASO

Una valoración inicial

Antes de dar cualquier paso realizamos una valoración inicial. Es fundamental para conocer tu caso y recomendarte lo que mejor se adapta a ti y a tu momento postparto.



TUS CLASES

Combina con total libertad

Con tu bono o tarifa eliges libremente entre las distintas clases y las combinas como quieras, según lo que necesites y te apetezca cada semana.



RESERVAS

Todo desde la app

Tenemos una app para reservar tus clases y consultar los horarios en cualquier momento, de forma fácil y rápida.

Empezar de nuevo, *a tu ritmo*

Si quieres empezar a moverte pero no sabes por dónde empezar, o sientes miedo, *este es tu lugar*.

Trabajamos desde la conexión, la respiración y el movimiento consciente para ir recuperando sensaciones y confianza en tu cuerpo, respetando cada proceso. No trabajamos con clases genéricas: tenemos espacios específicos para **recuperar y fortalecer el suelo pélvico, entrenar fuerza de forma consciente y volver a entrenamientos más intensos**. Así podemos acompañarte, estés en el momento que estés.

1

RECONECTA

Fortalece desde la base

Las primeras semanas: respiración, suelo pélvico y conciencia corporal para recuperar sensaciones.

Core & Suelo Pélvico

2

PROGRESA

Entrena con control y seguridad

Reintroducimos fuerza e impacto de forma progresiva y respetuosa con tu cuerpo.

Fuerza Consciente

3

ENTRENA

Vuelve a sentirte fuerte

Fuerza, resistencia e impacto adaptado, sin miedo, para sentirte capaz y libre en tu cuerpo.

PostpartoFit · FITDance

De la base a *sentirte fuerte*

01 Core & Suelo Pélvico

Postparto inmediato — reconecta y fortalece desde la base.

Trabajo específico del core y el suelo pélvico desde la base, con hipopresivos, método 5P, trabajo propioceptivo y ejercicios funcionales. Desde la respiración, la conexión y el movimiento consciente recuperamos sensaciones y confianza en el cuerpo.

Postparto inmediato · prevención y disfunciones

02 Fuerza Consciente

Progresión — entrena con control y seguridad.

Integramos fuerza e impacto de forma progresiva, siempre desde el control y la conciencia corporal: fuerza global, estabilidad y coordinación, respetando el suelo pélvico y el abdomen. El objetivo es que vuelvas a sentirte fuerte, ágil y segura.

Progresión · grupos reducidos

03 PostpartoFit

Entrenamiento — vuelve a sentirte fuerte, sin miedo.

Fuerza, resistencia e impacto adaptado: saltos, carrera, cargas... siempre respetando tu cuerpo y tu momento. Dirigido a mujeres en postparto y a cualquier mujer, con o sin disfunciones uroginecológicas, tenga la edad que tenga.

Postparto avanzado · todas las etapas

+ Pilates Maternal

Un complemento suave, apto también en postparto.

Movilidad, control corporal, suelo pélvico, abdomen, respiración y bienestar. Un espacio para moverte sin exigencia y cuidar tu cuerpo en cualquier momento del proceso.

Embarazo y postparto

● PLANIFICACIÓN

Tus clases · *cuándo*

Estas son las clases de tu recorrido postparto y sus horarios semanales:

● Core & Suelo Pélvico

Lunes 10:30 · Martes 18:30

● PostpartoFit

Lunes 10:30 · Martes 18:30

● Fuerza Consciente

Martes 10:30 · Jueves 10:30 · Miércoles 17:30

● Pilates Maternal

Martes 9:30 · Jueves 9:30 · Jueves 16:30 · Martes 17:30

● FITDance

Viernes 10:30

Horario orientativo. Las clases se realizan en grupos reducidos; consúltanos disponibilidad y plazas. Además, cada mes organizamos talleres: pregúntanos por el próximo.

POSTPARTO Con cualquier tarifa escogida puedes combinar libremente:

PostpartoFit · Core & Suelo Pélvico · Pilates Maternal · Fuerza Consciente · FITDance

● TARIFAS

Nuestras *tarifas*

Elige el número de sesiones que mejor encaje contigo. Con cualquier tarifa puedes combinar libremente todas las clases de tu recorrido.

TARIFA ORO

8 sesiones

95 €

al mes

TARIFA PLATA

6 sesiones

75 €

al mes

TARIFA BRONCE

4 sesiones

58 €

al mes

ILIMITADA

Acceso ilimitado

135 €

al mes · clase suelta
15 €

Curso Ma(pa)ternidad Consciente

Grupo de preparación al nacimiento con sesiones teórico-prácticas y acompañamiento en grupo de Telegram. Jueves de 17:30 a 19:30 h, presencial u online.

MENSUAL

95 € individual · 115 €
pareja

CLASE SUELTA

25 € individual · 35 €
pareja

**¡Infórmate de todos
los talleres que
realizamos cada mes!**

EMPIEZA CUANDO QUIERAS

Recupérate *acompañada*

Cada cuerpo y cada postparto son distintos. Escribenos y te orientamos según tu caso, para que sepas exactamente por dónde empezar y cómo avanzar, sin miedo y a tu ritmo.

ESCRÍBENOS · WHATSAPP

+34 609 982 176

