



CENTRO INTEGRAL DE LA MUJER

Acompañamos cada *etapa* de la mujer

ADOLESCENCIA · CICLO MENSTRUAL · FERTILIDAD · EMBARAZO
POSTPARTO · MATERNIDAD · MENOPAUSIA

*Un espacio para cuidar tu salud, comprender tu
cuerpo y sentirte acompañada en cada etapa de tu
vida.*

GUÍA DE SERVICIOS
Y ACTIVIDADES

+34 609 982 176

Un espacio para acompañarte en *cada etapa*

Mamá y la Tribu es un centro de atención integral a la mujer y la familia, donde entendemos la salud femenina como un camino que cambia y evoluciona a lo largo de la vida.

Te acompañamos desde la adolescencia, el ciclo menstrual y la salud ginecológica, pasando por la búsqueda de embarazo, el embarazo, el nacimiento y el postparto, hasta la recuperación, el entrenamiento y la menopausia. Nuestra forma de trabajar combina prevención, educación para la salud, atención individualizada, movimiento y acompañamiento profesional, sin olvidar algo que forma parte de nuestra esencia: **crear comunidad**.

NUESTRO EQUIPO

Matrona

Salud de la mujer y acompañamiento a la maternidad

Fisioterapia de suelo pélvico

Prevención, tratamiento y readaptación

Fisioterapia pediátrica

Desarrollo y bienestar del bebé

Salud mental perinatal

Bienestar emocional en embarazo y postparto

Un mismo espacio, diferentes profesionales y una mirada común: tú y tus necesidades en el centro.



Hola, soy *Xisca*

XISCA REYNÉS · MATRONA · FUNDADORA

Soy matrona y fundadora de Mamá y la Tribu. Mi vocación es acompañar a las mujeres y familias en las diferentes etapas de su salud sexual y reproductiva, ofreciendo información, cuidados y herramientas que les permitan tomar decisiones desde el conocimiento, la calma y la confianza.

Mi experiencia acompañando y asistiendo partos me ha mostrado la importancia de vivir cada proceso desde la calma y la confianza. 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.

Mucho más que *clases*

01

Consultas individuales

Matrona · suelo pélvico · fisioterapia pediátrica · salud mental perinatal.

02

Movimiento y ejercicio

Actividad física adaptada al embarazo, el postparto y la mujer: preparación, recuperación, fuerza, suelo pélvico y bienestar.

03

Ma(pa)ternidad consciente

Nuestro programa de preparación al nacimiento y transición hacia la maternidad y la paternidad.

04

Talleres & Tribu

Encuentros y talleres mensuales para aprender, compartir y sentirte acompañada por otras mujeres y familias.

No necesitas saber qué servicio necesitas antes de venir. Cuéntanos en qué momento estás y te ayudaremos a encontrar el acompañamiento más adecuado.

Empezamos *conociéndote*

Si quieres incorporarte a nuestras actividades de embarazo o postparto, comenzamos con una *valoración inicial con Xisca, matrona*.

No queremos que simplemente elijas una clase: queremos conocer tu momento, tus necesidades y acompañarte con criterio.

- ✓ **Abrimos tu historia clínica** y revisamos antecedentes personales y obstétricos relevantes.
- ✓ **Valoramos tu embarazo o postparto** y los aspectos a tener en cuenta antes de comenzar actividad física.
- ✓ **Resolvemos tus dudas** y te explicamos cómo acompañarte desde la consulta de matrona.
- ✓ **Trabajamos las bases de activación abdominal y suelo pélvico**, para que sepas trasladarlas a las clases.
- ✓ **Te orientamos sobre las actividades más adecuadas** para ti y cómo combinarlas según tus objetivos.

Valoración inicial • 35 €

Después, tú eliges. Con tu tarifa combinas las actividades compatibles con tu etapa y las reservas cómodamente desde nuestra app.

Un solo lugar para *todo tu camino*

No trabajamos con clases genéricas. Te acompañamos según el *momento en el que estás*, para que sepas qué necesitas y cómo avanzar con seguridad.

1

EMBARAZO

Mantente activa y prepárate para el parto

Cuidamos tu cuerpo y tu mente durante toda la gestación, adaptando el trabajo a cada semana.

AIPAP Fusión · Fuerza Consciente · Pilates Maternal · Tribu Calm · FITDance

2

POSTPARTO · RECUPERACIÓN

Reconecta y fortalece desde la base

Las primeras semanas tras el parto: respiración, suelo pélvico y movimiento consciente para recuperar sensaciones.

Core & Suelo Pélvico

3

PROGRESIÓN

Recupera fuerza con control y seguridad

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

Fuerza Consciente

4

ENTRENAMIENTO

Vuelve a entrenar sin miedo

Fuerza, resistencia e impacto del bueno, siempre adaptado a ti, para sentirte capaz y libre.

PostpartoFit · FITDance

Moverte con *seguridad* y confianza

01 AIPAP Fusión

Preparación física y consciente, de la mano de matronas.

Un método específico de acondicionamiento integral pélvico adaptado al parto. Trabajamos la pelvis como eje central —su musculatura, ligamentos y articulaciones— a través de movilidad, flexibilidad, fuerza y trabajo aeróbico, potenciando la respiración y la coordinación. **No es solo ejercicio físico: es preparación real, física y mental, para el nacimiento.**

Embarazo · impartido por matronas

02 Fuerza Consciente

Sigue entrenando con seguridad durante el embarazo.

Clases guiadas por fisioterapeuta especializada para mantenerte activa. Trabajamos movilidad, fuerza y resistencia de todo el cuerpo, adaptando el trabajo abdominal y de suelo pélvico a cada etapa. Una forma de seguir entrenando como te gusta, sin renunciar a sentirte fuerte.

Embarazo · adaptado a tu semana

03 Pilates Maternal

Movimiento suave para conectar contigo.

Clases globales donde trabajamos movilidad, control corporal, suelo pélvico, abdomen, respiración y bienestar. Un espacio perfecto para moverte sin exigencia y cuidar tu cuerpo.

Embarazo y postparto

04 Tribu Calm

Para, respira y vuelve a ti.

Movimiento consciente, respiración y calma para acompañar la transformación. Estiramientos, movilidad suave, relajación y conexión emocional, especialmente enfocados al embarazo y al proceso de maternidad.

Embarazo · bienestar emocional

De la base a *sentirte fuerte*

02 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. Ideal tanto en postparto inmediato como para cualquier mujer que quiera prevenir o tratar disfunciones.

Postparto inmediato · suelo pélvico

03 Fuerza Consciente

Progresión — entrena con control y seguridad.

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

Progresión postparto · grupos reducidos

04 PostpartoFit

Entrenamiento — vuelve a sentirte fuerte, sin miedo.

Aquí venimos a entrenar sin miedo. Fuerza, resistencia e impacto adaptado: saltos, carrera, cargas... siempre respetando tu cuerpo y tu momento. Aprenderás a entrenar bien, con conciencia corporal y sin miedo a lesionarte.

Postparto avanzado · todas las etapas

Las clases de **Fuerza Consciente** se enfocan en embarazo, postparto y readaptación del suelo pélvico, siempre en grupos reducidos y con acompañamiento profesional individualizado.

Ma(pa)ternidad *consciente*

Un grupo basado en el *empoderamiento, el sostén, el respeto, la transformación y la conexión*, para emprender el camino hacia la maternidad y la paternidad con tranquilidad y seguridad.

Así priorizamos, trabajamos y reforzamos nuestra **preparación al nacimiento**, para transitar esta etapa vital desde una mirada integral y consciente. Recibirás la información necesaria a través de sesiones teórico-prácticas, compartiendo con otras mujeres y familias y con acompañamiento en un grupo de Telegram —creando **Tribu** semana tras semana.

HORARIO

Jueves · 17:30 – 19:30 h

- Opción presencial
- Opción online en directo
- Acceso en diferido si algún día no puedes acudir

¿CUÁNDO EMPEZAR?

Desde las 20 – 22 semanas

- Posibilidad de incorporarte en cualquier momento
- También opción de sesiones sueltas

“

Prepararnos para el día del parto, pero sobre todo para el más allá: lo que os espera al ampliar la familia, desde una ma(pa)ternidad real.

El *contenido* del programa

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | Bienvenida a tu Tribu. Gestar, siguiendo mi evolución | 07 | Más allá de la fisiología |
| 02 | Adentrándonos en el camino. Parto | 08 | Conectar con el cuerpo: la importancia de ser equipo |
| 03 | Parto. Mi renacer, mi proceso, nuestro cuerpo | 09 | Puerperio: abrazando sus montañas |
| 04 | Libre movimiento | 10 | Recibir a mi bebé: acompañar su desarrollo |
| 05 | Preparando mi viaje. Herramientas para el manejo del dolor | 11 | Alimentación y lactancia |
| 06 | Manejo del dolor. Práctica | 12 | Crianza y sostén |

INVERSIÓN

CUOTA MENSUAL

Pareja **115 €**

Individual **95 €**

SESIÓN SUELTA

Pareja **35 €**

Individual **25 €**

Grupo de preparación al nacimiento con sesiones teórico-prácticas y acompañamiento en grupo de Telegram. Posibilidad de incorporarte en cualquier momento.

Tu matrona, *mucho más allá del embarazo*

La matrona es la profesional de referencia en numerosos aspectos de la salud sexual y reproductiva de la mujer a lo largo de su vida. Puedes solicitar consulta individual para recibir información, valoración y acompañamiento adaptados a tu situación.

SALUD DE LA MUJER

Ciclo menstrual · educación menstrual · dolor menstrual y molestias ginecológicas · anticoncepción y planificación familiar · sexualidad · transición a la menopausia.

FERTILIDAD Y PRECONCEPCIÓN

Búsqueda de embarazo · consulta preconcepcional · conocimiento del ciclo y ventana fértil · hábitos y suplementación preconcepcional.

EMBARAZO Y NACIMIENTO

Seguimiento y resolución de dudas · preparación individual al parto · plan de parto · acompañamiento en la toma de decisiones · presentación de nalgas y recursos específicos.

POSTPARTO Y LACTANCIA

Valoración del postparto · inicio y dificultades de lactancia · lactancia mixta · relactación · dolor · obstrucciones y mastitis · valoración de la toma · destete y acompañamiento del puerperio.

OTROS CUIDADOS

Cuidados y dudas sobre el recién nacido · puesta de pendientes al bebé.

Un acompañamiento *más específico*

Fisioterapia de suelo pélvico

Valoración y tratamiento individualizado durante el embarazo, el postparto y cualquier etapa de la mujer.

Suelo pélvico · abdomen y diástasis · dolor pélvico · incontinencia · prolapsos · recuperación postparto · ejercicio terapéutico · readaptación a carrera, impacto y entrenamiento.

Fisioterapia pediátrica

Valoración y acompañamiento del bebé desde una mirada especializada en desarrollo y función.

Desarrollo motor · asimetrías y preferencias posturales · plagiocefalia · tortícolis · dificultades musculoesqueléticas y otras necesidades específicas.

Salud mental perinatal

Acompañamiento psicológico especializado durante el embarazo, el postparto y la transición a la maternidad.

Adaptación emocional · miedos · ansiedad · cambios de identidad · dificultades durante el puerperio y otras necesidades de salud mental perinatal.

La Tribu también se *construye juntas*

Cada mes organizamos *talleres, encuentros y actividades especiales* para mujeres, parejas y familias.

Abiertos a todas las familias, formen parte o no de las actividades del centro. La programación cambia mensualmente para adaptarnos a las necesidades de cada momento.

Lactancia

Destete

Acompañamiento al parto y movimiento

Primeros auxilios pediátricos

Alimentación complementaria / BLW

Masaje y fisioterapia pediátrica

Encuentros de maternidad

Salud de la mujer

Actividades para bebés y familias

Tenemos un dossier específico de talleres con toda la programación y los precios. Consúltanos las próximas fechas y reserva tu plaza: las plazas son limitadas.

Nuestras clases · *horarios*

Mañana

Hora	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
9:30–10:30	AIPAP Fusión	Pilates Maternal	AIPAP Fusión	Pilates Maternal	AIPAP Fusión	Talleres 9:30–13:30
10:30–11:30	Core & PostpartFit	Fuerza Consciente	AIPAP Fusión	Fuerza Consciente	AIPAP / FITDance	
11:30–12:30	—	—	—	—	Tribu Calm	

Tarde

Hora	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
16:30–17:30	—	—	—	Pilates Maternal	Talleres 16:30–19:30	—
17:30–18:30	AIPAP Fusión	Pilates Maternal	Fuerza Consciente	Maternidad Consciente 17:30–19:30		—
18:30–19:30	Tribu Calm	Core & PostpartFit	AIPAP Fusión			—

Horario orientativo. Las clases se realizan en grupos reducidos; consúltanos disponibilidad y plazas. Los talleres se anuncian mensualmente.

Nuestras *tarifas*

EMBARAZO Con cualquier tarifa escogida puedes combinar las siguientes actividades:

AIPAP Fusión • Fuerza Consciente • Pilates Maternal • Tribu Calm • FITDance

POSTPARTO Con cualquier tarifa escogida puedes combinar las siguientes actividades:

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

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.

MENSUAL

95 € individual • 115 €
pareja

CLASE SUELTA

25 € individual • 35 €
pareja

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

¿TE GUSTARÍA UNIRTE?

Tu lugar para *sentirte* *sostenida*

Cuéntanos en qué momento estás y te ayudaremos a encontrar el acompañamiento más adecuado para ti. Un espacio para cuidarte y vivir cada etapa desde la conciencia.

ESCRÍBENOS · WHATSAPP

+34 609 982 176

