

# aquamãe

saúde e bem estar para grávidas

04 OUTUBRO | 16h30

Exercícios e Posições de alívio da dor durante o Trabalho Parto

*Com Fisioterapeuta Filipa Lopes*

11 OUTUBRO | 16h30

A pele do bebé

*Com Ana Catarina Lopes (Bioderma)*

18 OUTUBRO | 16h30

Amamentação: tudo o que preciso de saber

*Com Mariana Rosa (Conselheira em Aleitamento Materno)*

25 OUTUBRO | 16h30

Alimentação na gravidez e pós-parto

*Com a Nutricionista Patrícia Segadães*



Inscrições através do e-mail  
[aquamae@estorilwellnesscenter.pt](mailto:aquamae@estorilwellnesscenter.pt)

workshops