

aquamãe

3 JANEIRO | 15h

Massagem no Bebê: aula inicial gratuita

Com Mariana Rosa (Instrutora de Massagem Infantil pela IAIM®)

8 JANEIRO | 15h

Regresso ao Trabalho: como extrair e conservar leite materno

Com Mariana Rosa (Conselheira em Aleitamento Materno pela OMS/UNICEF)

10 JANEIRO | 16h30

Amamentação: tudo o que precisa de saber para começar

Com Mariana Rosa (Conselheira em Aleitamento Materno pela OMS/UNICEF)

17 de JANEIRO | 16h30

Vamos falar de BLW e partilhar receitas saudáveis

Com Filipa Lopes

24 de JANEIRO | 16h30

Auto-massagem e Massagem em casal na Gravidez e Pós-parto

Com Filipa Lopes e Mariana Rosa (Fisioterapeutas Aquamaãe)



Inscrições através do e-mail
aquamae@estorilwellnesscenter.pt

workshops