



Aprende como, cuando y donde quieras con nuestros talleres digitales



Este mes de abril tienes a tu disposición nuestros talleres digitales grabados.

Vegetarianismo: ¿cómo alimentarte de forma saludable y completa?

Una dieta vegetariana o vegana bien planificada es una manera saludable de poder satisfacer nuestras necesidades nutricionales. Aprenderemos a organizar una alimentación vegetariana o vegana saludable, teniendo en cuenta los posibles puntos críticos en cuanto a deficiencias nutricionales.

[Entra](#)

¿Cómo crece mi bebé?

Conocerás los cambios físicos que se producen durante la gestación. Nos enfocaremos en garantizar la protección fetal y preparar a la madre para el parto también, exploraremos estrategias para prevenir posibles situaciones de riesgo.

[Entra](#)



TALLERES PRÁCTICOS

Entrena en casa con elásticos

¿Buscas ponerte en forma desde casa pero no quieres gastar en materiales caros o que ocupen mucho espacio? Te proponemos un ejemplo de entrenamiento en casa con tubos elásticos, hablaremos brevemente sobre cómo usar este material y veremos un entrenamiento tipo full body incluyendo un calentamiento y vuelta a la calma para que puedas entrenar en cualquier sitio.

[Entra](#)

Meditación centrada en los sentidos

Busca un momento tranquilo y practica con esta meditación centrada en los sentidos.

[Entra](#)