



## Aprende como, cuando y donde quieras con nuestros talleres digitales



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

### ¿Qué debes saber sobre el parto?

Te informaremos sobre las distintas fases del parto, que puedes esperar en cada etapa y desmitificar temores y mitos del proceso. Hablaremos como cambia nuestro cuerpo para facilitar el parto y cuando hay que acudir al hospital para afrontar el parto de manera eficaz y respetada.

[Entra](#)

### ¿Por qué seguir una alimentación antiinflamatoria?

Hablaremos de los beneficios que podemos obtener llevando una alimentación antiinflamatoria en determinadas patologías y etapas de la vida.

[Entra](#)



### TALLERES PRÁCTICOS

#### Errores y lesiones más frecuentes

Aprenderemos a detectar los errores más habituales en la realización de ejercicios, centrándonos en los ejercicios básicos que todo el mundo debería saber realizar de forma correcta para, así, evitar lesiones.

[Entra](#)

#### Meditación centrada en la emoción

Busca un momento tranquilo y practica con esta meditación centrada en la emoción.

[Entra](#)