



1 MES GRATIS



Alquiler de Trasteros
Servicio de Mudanzas
Plazas de Garaje

Podría sujetar a condiciones de reserva



ACTUALIDAD ALCOBENDAS DEPORTE Y VIDA SANA

Siete talleres para embarazadas y madres en Septiembre

📅 2 septiembre 2024 👤 LaMiradaNorte

Compartir

El el Ayuntamiento de Alcobendas ha organizado siete nuevos talleres para mujeres embarazadas y madres con bebés hasta los 24 meses durante el mes de septiembre. Las sesiones se incluyen en el programa del 'Plan de Natalidad' del consistorio de esta localidad madrileña.

LMN

¿Qué cursos son?

- **5 de septiembre de 18 a 20 h. *Movimiento y expresión corporal.*** Para descubrir los cambios que sufre el cuerpo durante el embarazo y aprender movimientos saludables que ayudan a la madre y al bebé a llegar a un estado de bienestar.
- **9 de septiembre de 18 a 20 h. *Mindfulness.*** Sesión de relajación ayudada por la respiración para descubrir los beneficios de vivir y disfrutar del momento presente.
- **12 de septiembre de 18 a 20 h. *Ejercicios de fuerza.*** Para aprender algunos ejercicios que ayudan a fortalecer el cuerpo durante el embarazo adaptando los ejercicios a cada una de las participantes.
- **16 de septiembre de 18 a 20 h. *Nutrición.*** Recetas caseras y naturales Recomendaciones saludables y personalizadas con recetas caseras fáciles y naturales. (pueden inscribirse también las parejas)
- **19 de septiembre de 18 a 20 h. *Risoterapia.*** Para fomentar el bienestar emocional de la mujer embarazada que puede influir en el desarrollo del bebé, la crianza y el postparto.
- **24 de septiembre de 10 a 13 h. *En casa con mi bebé*** (pueden inscribirse también las parejas) Para aprender algunas técnicas de primeros auxilios para los bebés y estimulación temprana con los que superar las inseguridades y miedos que surgen al llegar a casa.
- **30 de septiembre de 18 a 20 h. *Me comunico de manera asertiva.*** Para aprender a responder de forma adecuada y sin dañar, pero con fortaleza y decisión a comentarios que hace el entorno sobre el embarazo o la forma de crianza.

Inscripciones abiertas

Las inscripciones se pueden realizar, desde el viernes, 23 de agosto, y hasta un día antes de la realización de cada taller, mandando un correo electrónico a maternidadesalcobendas@gmail.com indicando nombre completo y teléfono de contacto (en los que se puede inscribir la pareja, indicar también su nombre completo).

Las mujeres interesadas pueden apuntarse en uno o más talleres y existe servicio de canguro. En el caso de necesitarlo, hay que especificar en el correo de inscripción el número de niños.

← La XXV Feria del Vehículo de Ocasión de Alcobendas vuelve este mes con 300 vehículos a la venta

El Sanse cae con el filial del Getafe y debuta con derrota en su grupo de la Segunda RFEF →

Archivo LMN



Publicidad



Opinión



¿Qué no puede faltar en tu botiquín de verano?

📅 7 agosto 2024



La cultura no cierra por vacaciones

📅 7 agosto 2024



Maledictus hereditas

📅 7 agosto 2024

Cultura y entretenimiento



CULTURA Y ENTRETENIMIENTO

Películas y series de estreno del 1 al 8 de septiembre en NETFLIX, DISNEY+, PRIME VIDEO, MAX, MOVISTAR PLUS+, FILMIN, APPLE TV+ y SKYSHOWTIME

📅 1 septiembre 2024 👤 LaMiradaNorte

Compartir

CompartirSeptiembre es sinónimo de regreso a la rutina. Se terminan las vacaciones y para hacer más llevadera la vuelta al



'Pulp Fiction', 30 años en lo más alto de la cultura popular y que ahora se puede ver en las salas

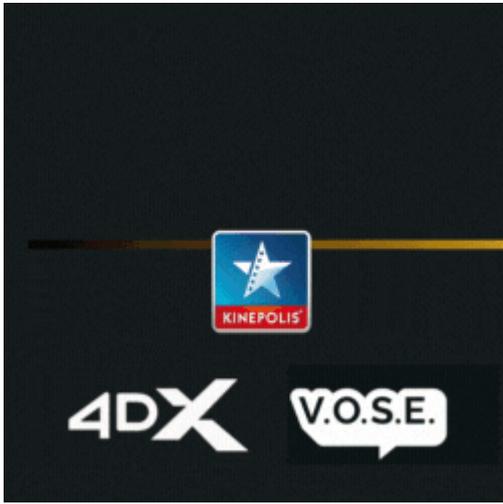
📅 30 agosto 2024



Las mejores propuestas para la vuelta de vacaciones con misterios irresolubles

📅 29 agosto 2024

Publicidad



Mundo animal



MUNDO ANIMAL

Cuántas veces y cuánto tiempo deberías sacar a pasear a tu perro

📅 23 agosto 2024 👤 LaMiradaNorte

Compartir

Compartir No todos los perros son iguales: uno pequeño no tiene las mismas necesidades de ejercicio que uno de gran tamaño,



Consejos para ir a la playa con tu perro para que disfrute de forma segura

📅 6 agosto 2024

Publicidad

A blue and green advertisement for the 'WhatsApp Vecinal de Alcobendas' service. It features a central WhatsApp logo, the phone number 621 383 437, and the text 'CONÉCTATE A ALCOBENDAS' and 'NUEVO SERVICIO DE ATENCIÓN AL CIUDADANO'. The logo of the Ayuntamiento de Alcobendas is at the bottom.

CONÉCTATE A ALCOBENDAS

621 383 437

NUEVO SERVICIO DE ATENCIÓN AL CIUDADANO

WHATSAPP VECINAL DE ALCOBENDAS

Ayuntamiento de ALCOBENDAS

Secciones

Actualidad

Opinión

Economía y empresas

Educación

Deporte y vida sana

Movilidad y motor

Moda y tendencias

Cultura y entretenimiento

Sobre La Mirada Norte

[Quiénes somos](#)

[Contacto](#)

[Política de privacidad](#)

[Política de cookies](#)

[Publicidad](#)

Nuestra revista

La Mirada

NORTE

Es una publicación independiente de la zona norte de Madrid, concebida como apoyo a empresas y vecinos.

Copyright © 2024 [La Mirada Norte](#). Todos los derechos reservados.