

## GrupsVINCLE

Neix per crear un espai on escoltar i reconduir el cos i la ment.

Vincle (Centre de Logopèdia i Fisioteràpia) i Petit Tresor (Centre Infantil) t'ofereixen un programa d'activitats per millorar la teva qualitat de vida.

Durem a terme un seguit d'activitats dirigides per infants i adults. Aquestes es realitzaran en petits grups i a mans de professionals: fisioterapeutes, osteòpates, llicenciats en ciències de l'activitat física i de l'esport, terapeutes especialitzats...

## Slow Life

Ens afegim al moviment Slow per intentar canviar els hàbits que no són bons per les persones des del punt de vista de la salut, tant la física com la mental, ens porta a la calma, a viure el moment, a gaudir de l'ara, al més natural, a cuidar-nos. Ens fa pensar en els nostres valors i adonar-nos del què és realment important.



Si estàs interessat en alguna activitat  
truca al 620076016 ...

## LLOC ON ES DURAN A TERME LES ACTIVITATS

### Centre Infantil PETIT TRESOR

C/Biscaia, 340, local 222 - 08027 Barcelona

Tel.93 3404756



## PER MÉS INFORMACIÓ I TRACTAMENTS INDIVIDUALS

### Centre de Logopèdia i Fisioteràpia VINCLE

C/Navas de Tolosa, 276 baixos - 08027 BCN

Tel. 93 3497690

[www.vinclelofi.com](http://www.vinclelofi.com)

...i vine a provar una classe gratuïta sense compromís.



## ESPAI I TEMPS PER COS I MENT

### ACTIVITATS ADULTS

- Pilates terapèutic
- Reeduació postural
- loga
- Fisioteràpia gent gran
- Entrenaments personals

### ACTIVITATS INFANTS

- Estimulació psicomotriu infantil
- Massatge infantil
- Arteràpia

### ACTIVITATS PER A MARES

- Meditació gestants
- Meditació lactants
- Mamifit embarassades
- Mamifit postpart

T'esperem per fer grups al barri!

## ACTIVITATS



## CONTINGUTS













## A QUI VA DIRIGIT?



## HORARI



## PREU

	<p>Sessions d'activitat física especialitzades en la recuperació del cos de la dona després del part. Treballarem la zona abdominal mitjançant la tècnica hipopressiva, amb la tonificació de la musculatura i la resistència cardiopulmonar i el millor de tot és que pots venir sempre que vulguis amb el teu nen/a a la classe!</p>	<p>Mares després del part i nadons (sense límit d'edat). Recomanem començar les classes de MAMifit® Postpart a partir de la sisena setmana, si es tracta de part vaginal, y la vuitena setmana, si ha sigut per cesària. Sempre amb prèvia confirmació mèdica i la valoració d'un fisioterapeuta especialitzat en uroginecologia.</p>	<p>60 minuts de durada. Dijous tarda de 17:15 a 18:15. Divendres matí de 10:00 a 11:00.</p>	<p>45€/mes 15€/sessió única</p>
	<p>Sessions especialitzades per embarassades en un programa específic d'activitat física, basat principalment en un bon treball de força funcional, una millora de la capacitat cardiovascular i un reforç específic de sol pèlvic i la faixa abdominal.</p>	<p>Dones embarassades. Des de el primer dia que saps que estàs embarassada fins l'últim abans de donar a llum, sempre amb consentiment mèdic.</p>	<p>60 minuts de durada. Dijous tarda de 18:30 a 19:30.</p>	<p>45€/mes 15€/sessió única</p>
	<p>Sessions d'activitat física global amb l'objectiu de promocionar la consciència corporal cap a una bona postura, amb la corresponent alineació de la columna vertebral. Es treballa el cos tonificant i estirant la musculatura, movent les articulacions, escoltant la respiració i relaxant el sistema nerviós.</p>	<p>Persones amb lesions musculars o vertebrals, mal d'esquena, rigidesa en el cos o inclús persones que estan patint situacions d'estrès.</p>	<p>75 minuts de durada. Dijous matí de 10:30 a 11:45. Dl, Dt, Dm, Dj, Dv de 13:00 a 14:15. Dimarts tarda de 19:00 a 20:00.</p>	<p>40€/mes 15€/sessió única</p>
	<p>Sessions de ioga. Es tracta d'una pràctica física, que combina exercicis de respiració, moviment, estiraments i sons. Manté el cos en forma, entrena la ment per ser fort i flexible per poder afrontar l'estrès i els canvis. Ajuda a equilibrar el sistema glandular, enforteix el sistema nerviós i millora el potencial creatiu.</p>	<p>Persones majors de 16 anys.</p>	<p>75 minuts de durada. Dl, Dt, Dm, Dj, Dv de 13:00 a 14:15. Dimarts tarda de 19:00 a 20:00.</p>	<p>40€/mes 15€/sessió única</p>
	<p>Sessions per fomentar el desenvolupament motriu dels més petits mitjançant el joc, una eina fonamental per l'aprenentatge. Es donaran pautes i consells per què puguem donar als vostres fills l'oportunitat d'adquirir diferents habilitats motrius. Els pares haureu de ser presents durant tota l'activitat.</p>	<p>Nens i nenes de 6 a 12 mesos d'edat amb els pares.</p>	<p>60 minuts de durada. Dilluns tarda de 17:15 a 18:15. Dijous tarda de 18:00 a 19:00.</p>	<p>40€/mes 15€/sessió única</p>
	<p>Sessions per enfortir la musculatura profunda del tronc que és la que s'encarrega de mantenir un bon control postural i així guanyar flexibilitat.</p>	<p>Persones que patiu mal d'esquena o vulgueu evitar-lo i/o persones interessades en tonificar tot el cos i flexibilitzar-lo.</p>	<p>60 minuts de durada. Dilluns i Dimecres de 10:30 a 11:30. Dilluns i Dimecres de 11:30 a 12:30. Dijous tarda de 19:00 a 20:00.</p>	<p>40€/mes 15€/sessió única</p>
	<p>Sessions de massatge infantil per afavorir un creixement més equilibrat del nadó. Els beneficis del massatge infantil són múltiples i no només en l'àmbit fisiològic, sinó que influeixen en el sistema emocional del nadó, enfortint i creant un marc de confiança, seguretat i acceptació emocional. Reforçarà els vincles entre pares i fills a través del tacte aportant infinitat de beneficis.</p>	<p>Mares, pares i/o cuidadors amb els seus nadons (de 0 a 12 mesos).</p>	<p>60 minuts de durada. Dimecres de 17:15 a 18:15 18:15 a 19:15 19:15 a 20:15</p>	<p>40€/mes 15€/sessió única</p>
	<p>Sessions d'arteràpia infantil basades en el joc, la descoberta i l'experimentació. Entrem en contacte amb les nostres emocions, ens comuniquem i explorem junts a través de l'expressió artística i corporal.</p>	<p>Nens i nenes de 5 a 12 anys.</p>	<p>60 minuts de durada. Dimarts tarda de 18:00 a 19:00 Dijous tarda de 18:30 a 19:30</p>	<p>40€/mes 15€/sessió única</p>
	<p>Sessions de meditació per a mares gestants. Donat que la relaxació i la visualització són eines potents de comunicació amb el nadó intrauterí, us oferim un grup de meditació on aprendreu a relaxar-vos, a disminuir l'estrès i a entrar en connexió i sintonia amb el nadó que porteu dins. Això afavorirà la creació del vincle i la comunicació emocional amb el vostre nadó.</p>	<p>Mares gestants.</p>	<p>60 minuts de durada. Dimecres de 17:15 a 18:15 18:15 a 19:15 19:15 a 20:15</p>	<p>35€/mes 15€/sessió única</p>
	<p>Sessions de manteniment per seguir actiu i en forma i poder prevenir possibles molèsties. Es tindran en compte les lesions i patologies pròpies de l'envelliment.</p>	<p>Gent gran.</p>	<p>60 minuts de durada. Dilluns tarda de 18:30 a 19:30. Dimarts tarda de 17:30 a 18:30. Dijous tarda de 16:00 a 17:00.</p>	<p>35€/mes 15€/sessió única</p>

**El preu mensual inclou totes les classes del mes d'una sola franja horària**