

A Mares, pirates i princeses pensem que el temps que passem amb els nostres fills ens alegra, ens fa créixer i ens ajuda a construir i reforçar els vincles. El nostre és un espai pensat per als més petits i per als seus pares. Perquè puguin compartir molt més que temps!

Dilluns	11:00	Psicomúsica (0 a 12m)
	12:00	Psicomotricitat (1 a 3 anys)
	17:00	Música nadons (0 a 1 anys)
	18:00	Juguem i ballem amb música (3 a 6 anys)
	19:15	Pilates i hipopressives (postpart)
Dimarts	Matí	Espai de mares
	17:10	It's time to play by Kiddo (2 a 4 anys)
	18:00	It's time to play by Kiddo (4 a 6 anys)
Dimecres	11:00	English Playgroup (3m a 3 anys)
	17:00	Música i cançons per a petits (10 m a 24m)
	18:00	Música i cançons per a petits (24 a 36m)
	19:15	Pilates embaràs
Dijous	10:30	loga mares i nadons
	11:30	Massatge infantil
	17:10	Music Together (d'1 a 6 anys)
	18:00	Music Together (de 0 a 3 anys)
	19:15	loga embaràs
Divendres	10:30	Music Together (de 0 a 3 anys)
	12:00	Gimnàstica postpart
	16:30	Dansa amb nadons
	17:40	Dansa en família (quinzenal) (de 2 a 6 anys)
	17:40	loga en família (quinzenal) (d'1 a 6 anys)

Espai de mares: Posem el nostre espai a la teva disposició perquè el teu petit jugui una estona en un entorn especial mentre tu estàs relaxada llegint, fent un cafè... (dimarts al matí)

Mares, pirates i princeses es reserva el dret de canviar, modificar o suspendre qualsevol d'aquestes activitats. Els grups són reduïts, d'entre 4 i 9 alumnes com a màxim, segons el programa i l'edat. Tots els inscrits a activitats mensuals tenen accés gratuït a la festa trimestral del nostre espai. Només es recuperen les sessions que han estat suspeses per l'organització. Cal reservar plaça via email infomarespiratesiprincesses@gmail.com o trucant al 93 226 11 12. Germans, bessons i famílies que fan més d'una activitat amb nosaltres tenen preus especials.

Informa't sobre les nostres festes d'aniversari

Els dissabtes i diumenges posem el nostre local a la teva disposició. Si vols fer una festa d'aniversari demana'ns informació.



Vols conèixer la nostra botiga?

Els nostres productes són ecològics o fets a mà, tenim joguines diferents, instruments musicals i moltes coses més...

Consulta el nostre catàleg online a pinterest.com/elisendas

marespiratesiprincesses.com
Avinguda de Roma 82 93.226.11.12
infomarespiratesiprincesses@gmail.com

 **Segueix-nos al Facebook**

**mares,
pirates i
princesses**
L'espai on compartir molt més que temps

Activitats
setembre-desembre
2013



Activitats set.-des. 2013:

Psico-música (de 0 a 12 m). Activitat que estimula la psicomotricitat del nadó a partir del joc i la música. 1h setmanal

Psicomotricitat (1 a 3 anys). Activitat que estimula la psicomotricitat del nen a partir del joc, la música i l'interacció amb l'altre. 1 h setmanal

Juguem i ballem amb música (de 3 a 6 anys). Activitats amb balls, rotllanes, cordes i jocs relacionats amb la música. 1 h setmanal

It's time to play by Kiddo (de 2 a 6 anys). A través de cançons, jocs i moviment els nens i nenes es familiaritzen amb l'anglès mentre s'ho passen bé. Kiddo és una innovadora escola d'anglès americà especialment dirigida a nens de 18 m a 6 anys. més informació a kiddobarcelona.com.

Cançons i música per a petits (de 0 m. a 3 anys). Activitat on la música, la descoberta dels instruments i els jocs de falda són l'eix de l'estimulació del nen. 1 h setmanal

Pilates i hipopressives. Recomanada per treballar i reafirmar tot el cos. (ideal postpart). 1 hora setmanal

Pilates embaràs Activitat que treballa les necessitats específiques d'aquest període de la dona. 1 hora setmanal

Music Together (de 0 a 6 anys) És un programa d'educació musical per a la primera infància difós a tot el món. Activitat en anglès i català, de 45 min setmanals.

Ioga per a embarassades. El ioga aporta una gran sensació de benestar i ens ajuda a reduir l'estrès. La mare podrà preparar-se per gaudir d'un embaràs més conscient i una bona recuperació després del naixement. 75 min setmanals

Gimnàstica postpart. Activitat ideal per recuperar-se del part al treballar el sol pèlvic, la relaxació i la correcció postural. 1 hora setmanal

Ioga mares i bebès (d'1 m fins que camina). Una dolça descoberta del ioga per compartir amb el teu nadó. 1h setmanal

Ioga amb nens (d'1 a 6 anys). Taller de ioga que combina la relaxació, els exercicis de ioga i la respiració. Es realitza en família. 1h setmanal

Dansa en família (2 a 6 anys) Balla, comparteix i explora noves formes de relacionar-te amb el teu fill/a. Espai lúdic per compartir en família. Des del joc, el moviment i la creativitat es van generant petites danses en cada unitat familiar i en comunitat (amb altres famílies) mentre es reforcen els vincles afectius, la complicitat i el potencial artístic de cadascú. 1 h quinzenal

Dansa amb nadons Espai per a mares amb ganes de dansar i compartir una bonica experiència amb el seu

nadó. Mare i fill es comuniquen mitjançant el contacte físic i visual, i participen conjuntament del moviment i la dansa. Es fomenta una nova manera de relacionar-se, més capacitada d'escolta i alhora es reforcen vincles afectius. Les propostes també contribueixen a que la mare alliberi tensions, prengui consciència del seu cos i descobreixi altres formes de moviment mentre estimula la curiositat i motricitat del seu nadó. Es crea també un espai sincer de trobada amb altres dones que facilita l'intercanvi i la comunicació. 1h setmanal

Activitat a mida

Si sou vàries amigues i voleu una de les nostres activitats a la vostra mida, consulteu-nos, ens posarem d'acord.

Preus activitats (excepte Music Together):

Matrícula anual familiar: 15 € (antigues famílies: 10 €).
Mensualitat: 48 € (ioga mares i nadons: 50 €)
Sessió de prova: 15 €.
Activitats quinzenals: 48€/mes ó 30€/quinzena

Activitats especials caps de setmana

Us proposem trobar-nos al nostre espai per tornar a ser nens amb els vostres fills. Cada diumenge tindrem una activitat diferent per compartir-la junts en família. Consulta dates i horaris a la nostra web o facebook.



Xerrades de suport a la família



Preparació per al part.

Us donarem informació sobre el part i el postpart de forma fluida, intentant resoldre els dubtes i inquietuts d'aquesta etapa tan especial. Realitzades per Vicky González, doula i mare.

Temes d'aquest trimestre:

1. Lactància.

Preu: 15€

2. Desmostració porteig.

Preu: 6€

3. El son del nadó.

Preu: 15€

(dimarts 19:00h)



Acompanyament a la criança.

Tractarem temes d'interès per aquelles mares que volen informació propera i professional durant el creixement dels seus nadons. Realitzades per Paula Rodríguez, pediatra.

Temes d'aquest trimestre:

Octubre:

Alimentació durant la primera infància (0-3 anys).

Novembre:

Prevenició de malalties freqüents durant la infància (grip, bronquitis, otitis...)

Desembre:

Primers auxilis (0-3 anys).

Preu de cada xerrada: 20€

(dimarts 19:00h)

Serveis complementaris

Fisioteràpia

Disposem d'una fisioterapeuta especialitzada en embaràs, postpart i valoració dels sol pèlvic. (Amb cita prèvia)

Massatge infantil.

Cursos per aprendre tècniques de massatge per a als nadons. (consultar horaris)

Espai de joc

Vine amb el teu petit a passar una estona amb nosaltres en un espai adaptat i ambient estimulant. 5€/nen i dia (dimarts de 10:30h a 12:30h)

Servei de cangur

Servei contractat amb antel·lació. 8€/nen i hora (de dilluns a divendres, de 10:00 a 13:00h)

