



DANNYCAMPOSYOGA

# BIENVENIDA

## Asesorías Post-parto



**¡Qué gusto poder acompañarte en esta etapa de tu vida!  
Te deseo mucha luz, compasión, aceptación y sobre todo amor en este camino.**

Esta etapa de tu vida está llena de mucho amor, pero también de muchos cambios, ajustes y reconocimiento, se paciente con tu proceso y disfrútalo. Además, por los próximos meses estarás al servicio de tu bebé, por eso este programa está diseñado para que puedas realizar los ejercicios en los tiempos que a ti te acomoden.

### ¿Cómo funciona?

Tendrás 3 asesorías de 20-30 minutos conmigo vía zoom, en donde te enseñaré varios ejercicios para recuperar piso pélvico, abdomen y postura de tu columna. Los haremos juntas, resolveré tus dudas y quedarán grabados para que puedas revisarlos cuantas veces necesites. Adicionalmente, tendrás acceso a la carpeta de asesorías en donde encontrarás los videos e indicaciones para realizarlos. Durante un mes harás estos ejercicios, mi recomendación es que los hagas mínimo 3 veces por semana para que veas resultados, no hay un mínimo, ni un máximo. Recuerda escuchar a tu cuerpo y darte el espacio que necesita. Considera que tu cuerpo tuvo 9 meses para ajustarse y otorgarle ese espacio sagrado a tu bebé, espera al menos el mismo tiempo para que se reajuste. Finalmente, si tienes dudas puedes escribirme por Whatsapp (lunes a viernes de 9-5 pm) , con mucho gusto estaré para acompañarte en esta etapa.

### ¿Cómo agendo mi asesoría?

A través de Calendly. Tu eliges el día y horario que mejor te acomode. Se que surgen contratiempos (cambio de pañales, bebé tiene hambre, etc.) por lo que te apartaré 50 minutos, así aunque no puedas entrar puntual, sabrás que dentro de esa hora solamente necesitas 20-30 minutos para tomar tu asesoría, así que no corras o te frustres, habrá tiempo de sobra para que platiquemos.

### ¿Qué necesito para empezar?

- Ok médico
- Tapete de yoga o similar
- Rebozo o pashmina
- Agendar tu 1ra asesoría y enviar comprobante de pago.
- El día de nuestra reunión, ayuno (puedes tomar, café, té, agua, jugo y hasta una fruta)
- Si el nacimiento de tu bebé fue por cesárea 1ra asesoría a los 120 días del nacimiento de tu bebé
- Si fue parto, 1ra asesoría a partir 7 días del nacimiento de tu bebé, 2da asesoría al finalizar tu cuarentena.

Recuerda:

No hagas abdominales, ejercicios de fuerza, ni de alto impacto. **Paciencia y mucho amor** para reconectar con tu maravilloso cuerpo.

Nos vemos muy pronto, un abrazo,

Danny