Vida Simala
by Eva Alandes

PROGRAMA VIDA SIMALA

Acompañamiento integral a la maternidad consciente

La vida comienza en ti

BIENVENIDA A VIDA SIMALA

Hola soy Eva Alandes.

Mamá de tres preciosas criaturas y **terapeuta emocional especializada en el acompañamiento a la maternidad.** Me siento feliz porque el destino me ha cruzado en tu camino para acompañarte en este proceso tan transformador.

Bienvenida al programa **VIDA SIMALA**, mi plan de acompañamiento personalizado e integral a la maternidad consciente.

La vida comienza en ti:

Como mujer, **eres la creadora del mundo**, el germen en el que se desarrolla una nueva vida.

La maternidad conlleva una gran responsabilidad desde el momento en que un nuevo ser, tu bebé, comienza a gestarse en tu vientre.

Párate un momento y toma conciencia del milagro que sucede en ti, ¿no te resulta increíble?

A pesar de la trascendencia de este hecho prodigioso, a las mujeres no se nos educa como madres conscientes, ni se nos empodera para afrontar este proceso con seguridad, plenitud y en total conexión con nuestro bebé.

Eres una mujer maravillosa, toda la sabiduría del Universo reside en tu interior. El programa **VIDA SIMALA** te ayudará a conectar con esa esencia.

Desde el inicio del embarazo sé que estarás experimentando dudas, temores e incertidumbres, derivados de los cambios físicos y emocionales propios del embarazo. Pero créeme, todo está bien, todo saldrá bien.

El primer paso es ser consciente de lo que sientes en cada momento. ¿Qué emociones surgen en ti?

Me he cruzado en tu camino para ayudarte a recuperar la confianza. Juntas vamos a lograr que florezca e invada todas las áreas de tu vida para que todo comience a fluir y te adentres en la calma mientras gestas una nueva vida.

No estás sola, mi deseo es acompañarte en este momento tan intenso y maravilloso de tu vida.

Dame la mano y caminemos juntas.

Eva Alandes

PROGRAMA VIDA SIMALA

Acompañamiento integral a la maternidad consciente

ASÍ NACE VIDA SIMALA

Tras más de ocho años acompañando a las mujeres en su maternidad nace **VIDA SIMALA**, un programa de acompañamiento integral que contempla todo lo he comprobado que necesita la mujer durante su **embarazo, parto y postparto**: preparación a nivel físico, emocional, mental, espiritual y didáctico.

Los seis pilares sobre los que se sustenta el programa **VIDA SIMALA** son:

- El yoga.
- La meditación.
- El mindfulness.
- El canto prenatal.
- El reiki.
- Gestión de emociones.
- Crecimiento personal.

Cada día esta labor me apasiona más y me siento más agradecida de poder poner mi granito de arena para transformar el mundo de la maternidad.

OBJETIVOS DE VIDA SIMALA

Con **VIDA SIMALA** contarás con mi acompañamiento personalizado, on-line y/o presencial, durante todo el embarazo o en los trimestres en los que precises más apoyo, para:

- **Vivir** un embarazo consciente.
- **Conectar** con tu sabiduría interior.
- **Confiar** en tu capacidad para gestar y parir.
- **Experimentar** un parto respetado.
- **Disfrutar** de una crianza respetuosa.

VIDA SIMALA El embarazo que deseas

Se suele decir que *"Cuando nace un bebé nace una madre"*, pero por experiencia sé que **una mujer se convierte en madre desde el preciso momento en el que es consciente de que va a serlo.**

Con el programa **VIDA SIMALA vivirás justo el embarazo que deseas para ti y para tu bebé**, un embarazo único experimentado desde la plena conciencia y el amor incondicional.

Te ayudaré a conectar con tu sabiduría interior, con el poder que hay dentro de ti y con tu capacidad innata para gestar y parir.

APOYO PERSONALIZADO - PRESENCIAL / ON-LINE

Quiero que sepas que no estás sola,
que estoy aquí para darte la mano
y recorrer juntas la senda de
TU maternidad.
Única e irrepetible.

1. **ENTREVISTA INICIAL GRATUITA**
   Para conocernos y establecer el primer vínculo.

2. **PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO**
   Adaptado a las necesidades de cada trimestre de tu embarazo.

3. **CONTACTO PERMANENTE**
   Contarás con mi apoyo presencial / on-line las 24h.

PROGRAMA VIDA SIMALA

He creado el programa **VIDA SIMALA** para acompañarte durante todo el embarazo o por trimestres.

El embarazo se divide en 3 trimestres, pero el puerperio (cuarentena o postparto inmediato) lo consideramos como un 4º trimestre, dentro del proceso de transformación:

1er. TRIMESTRE. La semilla

- Cultivando la tierra.
- Plantando semillas.
- Tomando conciencia.
- Me dejo habitar.

INCLUYE: Guías prácticas, meditaciones y ejercicios del 1er. trimestre

2º TRIMESTRE. La madre

- Floreciendo como madre.
- El Amor que me nutre.
- La placenta: el árbol de la vida y honrando a mi útero.

INCLUYE: Guías prácticas, meditaciones y ejercicios del 2º trimestre

3er. TRIMESTRE. La plenitud

- Alcanzando la plenitud.
- Preparando la cosecha.
- El éxtasis del parto.
- Me abro a la vida.

INCLUYE: Guías prácticas, meditaciones y ejercicios del 3er. trimestre

4º TRIMESTRE. La cosecha

- La lactancia materna.
- La alimentación de la madre.
- El sueño infantil.
- Cuidados del recién nacido.
- Crianza respetuosa y consciente.

INCLUYE: Guías prácticas, meditaciones y ejercicios del 4º trimestre

*"Gracias a Eva aprendí a amar a mi cuerpo y a confiar en mi instinto de mujer.
Viví un embarazo inolvidable, y descubrí el apasionante mundo de la crianza respetuosa.
Sin ella, no habría sido posible.
Ahora soy mamá de una bebé feliz de casi 2 años, a la que amo incondicionalmente.*

PATRICIA MERAYO | Mamá de Vera

MATERIALES DE VIDA SIMALA

Además de mi acompañamiento personalizado, con el programa **VIDA SIMALA** pongo a tu disposición **herramientas multimedia exclusivas** creadas para lograr los objetivos de cada trimestre:

GUÍAS PRÁCTICAS

En formato pdf descargable.

Dossieres prácticos que facilitarán la asimilación de conceptos y guiarán tu evolución durante todo el proceso de acompañamiento.

VÍDEOS TEMÁTICOS

Para profundizar en las temáticas clave.

Más de dos horas de video sobre aspectos como apertura de cadera, torsiones, ejercicios con pelota, canto prenatal, enraizamiento, etc.

MEDITACIONES GUIADAS

Para cultivar la atención plena.

Diez audios de temática variable para mecer a tu bebé dentro de ti, relajar el sistema nervioso, abrazar las emociones, gestionar el dolor, etc

EJERCICIOS PRÁCTICOS

De yoga y mindfulness.

Pranayamas para trabajar el equilibrio, la respiración, las emociones, la tensión arterial, visualizaciones, ejercicios energéticos, etc.

¿QUIERES VIVIR UN EMBARAZO ÚNICO?

Solicita tu **ENTREVISTA INICIAL GRATUITA** presencial / on-line en el formulario que encontrarás en mi web y te presentaré **VIDA SIMALA** de forma personalizada:

Descubre con VIDA SIMALA cuánto amor hay dentro de ti.

VIDA SIMALA es mi programa de acompañamiento a la maternidad que personalizo para ti integrando disciplinas complementarias como el yoga, la meditación, el Reiki, técnicas de visualización y transformación del dolor.

Rellena el siguiente formulario y **solicita ya tu 1ª sesión VIDA SIMALA gratuita**

Nombre

E-mail

Teléfono

Localidad

Política de Privacidad

He leído y acepto la Política de Privacidad.

Solicitar

Vida Simala by Eva Alandes

Y por supuesto, me tienes siempre a tu disposición vía e-mail o Whatsapp:

info@evaalandes.com 615.400.791

Toma mi mano y recorramos juntas la senda de tu maternidad.