

ORIGEN · POSTPARTO



Movimiento, salud y tribu tras el nacimiento

Henko Clínica de Salud x UneOnak

El nacimiento no es el final. Es el inicio de una nueva versión de ti.

El postparto transforma el cuerpo, las hormonas y la identidad.
Pueden aparecer dudas, cansancio y sensación de soledad.

Origen nace para acompañar esta etapa con estructura, información sanitaria fiable y comunidad real.

No es una clase suelta. Es un programa integral de 8 sesiones diseñado para sostener tus primeros meses tras el nacimiento con seguridad y cuidado.

¿Qué incluye Origen Postparto?

- 4 sesiones movimiento consciente adaptado al postparto (UneOnak)
- 4 talleres sanitarios especializados en recuperación y primera infancia (Henko)
- 4 profesionales expertas en etapa perinatal
- Grupo reducido (10-12 plazas)
- 10 horas totales de experiencia acompañada

Un equilibrio real entre recuperación física, información sanitaria rigurosa y tribu.

¿Para quién es?

Para madres con bebés de 0 a 6 meses que:

- Quieren recuperar su cuerpo de forma segura
- Necesitan información fiable y profesional
- Desean entender el sueño y desarrollo de su bebé
- Buscan un espacio donde hablar sin juicio
- Quieren sentirse acompañadas en esta etapa



¿Qué trabajaremos en Origen Postparto?

Un recorrido estructurado que integra recuperación física, información sanitaria y comunidad real.

Movimiento consciente postparto (UneOnak)

4 sesiones adaptadas a tu recuperación:

Suelo pélvico y core · Fuerza progresiva · Movilidad segura · Reconexión corporal

Salud hormonal & recuperación postparto

Con matrona especializada. Entiende los cambios hormonales, lactancia y señales clave para recuperar seguridad en tu cuerpo.

Fisioterapia pediátrica

Masaje infantil y estimulación 0-6 meses. Acompaña el desarrollo motor de tu bebé con práctica guiada.

Pediatría & sueño realista

Desarrollo saludable y ritmos reales del bebé. Menos mitos, más tranquilidad. Podrás conocer de primera mano los productos de Petite Marmotte.

Psicología perinatal – Desayuno y tribu

Identidad materna, carga mental y emociones invisibles. Un espacio seguro para hablar, compartir y sentirte acompañada.

¿Por qué Origen es diferente?

Porque integra movimiento + acompañamiento sanitario especializado + grupo reducido. No es una clase suelta. No es información aislada. Es un proceso completo para sostener tu postparto con estructura y cuidado.

Guía del programa ORIGEN

Movimiento, salud y tribu en la maternidad.

SEMANA 1

Movimiento consciente: Tomando consciencia (sin bebé)

Lunes 2 de marzo. 10.30h - 11.30h

Taller fisioterapia pediátrica: Masaje infantil y estimulación 0-6 (con bebé)

Jueves 5 de marzo. 11.30h - 13.00h

SEMANA 2

Movimiento consciente: Compartiendo espacio (con bebé)

Lunes 9 de marzo. 10.30h - 11.30h

Taller salud hormonal y recuperación postparto (con o sin bebé)

Jueves 12 de marzo. 11.30h - 13.00h

SEMANA 3

Movimiento consciente: La puesta a punto (sin bebé)

Lunes 16 de marzo. 10.30h - 11.30h

Taller de pediatría y sueño realista (con o sin bebé) + Pop Up de Petite Marmotte

Miércoles 18 de marzo. 11.30h - 13.00h

SEMANA 4

Movimiento consciente: Haciendo equipo (con bebé)

Lunes 23 de marzo. 10.30h - 11.30h

Taller psicología perinatal - Brunch y tribu (sin bebé)

Jueves 26 de marzo. 11.30h - 13.00h