

El primer paso para volver a sentirte fuerte

(sin exigencias ni abdominales vacíos)

Una mini experiencia gratuita de 3 días para reconectar con tu centro, tu energía y tu cuerpo real tras el parto.



Audio de conciencia



Práctica guiada



Workbook de integración

CRISTINA ZAPATA
POSPARTO IMPARABLE

DÍA 1: TOMAR CONCIENCIA

Objetivo: conectar con como estás hoy



Escucha el audio que te he enviado por email. Te ayudará a ver con claridad en qué punto estás y por qué te sientes así

Reflexión:

¿Cómo me siento hoy en mi cuerpo?

¿Qué me cuesta físicamente?

¿Qué me gustaría hacer con más facilidad?

DÍA 2: ACTIVAR DESDE DENTRO

Objetivo: empezar a mover tu cuerpo
sin forzarlo

Práctica suave de abdomen - 10 minutos

- ✓ Realiza la práctica guiada de 10 minutos que te he enviado.
- ✓ No busques hacerlo perfecto. Sólo observa.
- ✓ Respira con consciencia y escucha lo que pasa en tu cuerpo

¿Qué he sentido durante la práctica?

DÍA 2: INTEGRAR Y DECIDIR

Este último día no se trata de hacer más,
sino de integrar lo vivido.



Reflexión final

¿Qué me llevo de esta experiencia?

¿Qué he descubierto sobre mí?

¿Me siento lista para avanzar con
acompañamiento?
