

# Tu Parto Consciente

## Hipnoparto PLUS™

*Información y herramientas para un parto consciente, relajado y empoderado*



- Presencial en la provincia de Tarragona
- Online en todo el mundo
- En grupo o privado

---

[www.tupartococonsciente.com](http://www.tupartococonsciente.com)  
722 637 795

# Introducción

El programa Tu Parto Consciente Hipnoparto PLUS™ es una oportunidad única para embarcarte en un viaje hacia un parto consciente, relajado y empoderado.

Durante 5 semanas, te embarcarás en un proceso de aprendizaje completo, descubriendo las herramientas y conocimientos necesarios para crear la mejor experiencia posible en el momento más importante de tu vida.



Mi nombre es Zeresh Altork y mi pasión por el parto consciente nace tanto de mi experiencia profesional como de mi viaje personal. Como psicoterapeuta, doula y educadora prenatal y de hipnoparto, cuento con más de 20 años de experiencia en salud psicoemocional y más de 17 años dedicados al acompañamiento en el parto. He tenido el privilegio de presenciar cientos de nacimientos y he visto el impacto positivo que tiene la preparación basada en evidencia y con hipnosis. Es gracias a esta pasión y experiencia que he creado el programa Tu Parto Consciente Hipnoparto Plus™, fusionando todos estos conocimientos para ofrecerte una experiencia única y transformadora.

En este programa, aprenderás técnicas efectivas de hipnoparto, recibirás información fundamentada en evidencia y aprenderás el uso adecuado de técnicas de confort y posicionamiento fetal, para que puedas acercarte al parto con confianza y serenidad.

¡Únete a nosotros, y prepárate para dar la bienvenida a tu bebé en un ambiente de calma y empoderamiento!

Con cariño,

*Zeresh*



# Descripción General

## Programa Tu Parto Consciente

### Hipnoparto PLUS: Un Viaje Transformador

Durante las clases teóricas y prácticas te sumergirás en un proceso transformador. Recibirás información práctica sobre el parto y las intervenciones, lo que te brindará las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas y sentirte empoderada durante todo el proceso. Las pre-concepciones y los miedos sobre el parto serán reemplazados por una profunda relajación y confianza en tus instintos, proporcionándote una sensación de paz y bienestar que se reflejará en el desarrollo tranquilo y relajado del proceso de dar a luz. Además, todo lo que aprenderás lo podrás aplicar en otras áreas de tu vida, ya que promueve la resiliencia, la capacidad para manejar el estrés y el bienestar emocional en cualquier situación.



### ¿Qué es un parto consciente?

Es participar activamente en la evolución de tu embarazo y parto, conectarte con tu bebé, conocer tus opciones y entender la importancia del nacimiento en todos los niveles: para ti, para tu bebé y para el mundo que os rodea.

### ¿Qué es el hipnoparto?

Es más que una técnica; es un estado de profunda relajación que te permite acceder a tu subconsciente para crear cambios significativos a nivel psicológico, emocional y fisiológico. Estás completamente al mando de tu experiencia. A través de la hipnosis, aprenderás a gestionar los miedos, transformar el dolor y prepararte para un parto tranquilo y positivo. Estas técnicas no solo te servirán para el embarazo y el parto, sino también para la vida.





## Inclusión de la Pareja y Fortalecimiento del Vínculo

(Nota: No es necesario tener pareja para participar en el curso)

Además, las sesiones no solo están diseñadas para la mujer embarazada, sino también para la pareja. La pareja será incluida de manera activa, aprendiendo técnicas de apoyo físico y explorando sus propias necesidades y emociones. Esto fortalecerá vuestra conexión como pareja y os preparará para enfrentar el parto juntos.



### ¿Cuándo es el mejor momento para empezar el programa?

¡En cualquier momento! Aunque idealmente el programa se empieza entre las 26 y 32 semanas de embarazo para asegurar un tiempo suficiente de práctica de las técnicas de hipnosis, se adapta a las necesidades individuales y la semana de gestación de cada mujer. Sin embargo, es recomendable reservar tu plaza tan pronto como decidas que este es el programa para ti, para asegurar tu plaza.

### Las Sesiones

1. Tu embarazo consciente
2. Opciones y plan de parto
3. La pareja consciente
4. Confort y movimiento
5. Del miedo a la confianza
6. Del dolor a la relajación
7. Respiración consciente
8. El día de tu parto consciente
9. Encuentro de refuerzo virtual
10. BONUS: Tu Postparto Consciente

### Contenido del Programa y Sesiones

El programa incluye 8 sesiones de 2.5 h, y un encuentro de refuerzo que se adaptan a las necesidades del grupo o madre. En estas sesiones, explorarás temas como la hipnosis, la toma de decisiones informadas, el trabajo en pareja, el posicionamiento fetal óptimo, la gestión del miedo y el dolor, el postparto, la respiración, el parto y mucho más! Además, recibirás material, y grabaciones de hipnosis y meditaciones para practicar en casa, fortaleciendo tu capacidad de relajación, tu conexión con tu bebé y tu preparación para el parto.





*Sesiones:*

1. Tu embarazo consciente

2. Opciones y plan de parto

de 9

1. Descubre tu capacidad de relajación y conexión a través del poder de tu mente, las palabras, la respiración y el hipn parto, para cultivar un estado de calma y confianza durante el embarazo, el parto y más allá.

2. Explora las intervenciones comunes en el embarazo, el parto y para tu bebé, incluyendo sus beneficios y riesgos, para tomar la mejor decisión tanto para ti como para tu bebé. A partir de esta exploración y los descubrimientos que harás, podrás desarrollar un plan de parto que refleje tus deseos y necesidades.



*Sesiones:*

3. La pareja consciente

4. Confort y movimiento

de 9

3. Reconociendo la importancia de la pareja y su experiencia en el proceso de parto, a través de herramientas de trabajo personal, apoyo y comunicación, se fortalecerá el vínculo entre la pareja para crear una experiencia maravillosa y significativa para ambos. (No es necesario tener pareja para participar).

4. Reconecta con tus movimientos instintivos y explora posturas que facilitan el posicionamiento fetal óptimo y el nacimiento del bebé. Además, descubre herramientas como el masaje y la aromaterapia, para el bienestar físico, mental y emocional, y para promover una experiencia de parto más cómoda y fluida.



*Sesiones:*

5. Del miedo a la confianza

6. Del dolor a la relajación

de 9

5. Trabajar tus miedos de manera segura y tranquila te permitirá transformarlos y sustituirlos por confianza en tu cuerpo, en tus instintos y en ti misma. Exploraremos técnicas para gestionar el miedo, promoviendo así un ambiente de seguridad y tranquilidad en tu parto, y el día a día.

6. Al comprender las sensaciones normales del cuerpo durante el parto y practicar la relajación profunda, aprenderás técnicas para manejar y reducir el dolor y experimentar el parto de manera más relajada.



*Sesiones:*

7. Respiración Consciente

8. El día de tu parto consciente

de 9

7. El uso consciente de sonidos vocales, cantos y respiraciones profundas ayuda a reducir el estrés, promueve la relajación y reduce el dolor. Descubrirás y conocerás tu canción y cómo te ayudará en el parto y en la vida.

8. Reuniremos y repasaremos todo lo aprendido a través de las semanas para que estés preparada para el día de tu parto consciente. Cubriremos los recursos disponibles para el postparto, incluyendo la hipnosis.





*Sesiones:*

**9. Ultimos detalles**

**10. BONUS Tu Postparto Consciente**

9. Ultima sesión virtual en vivo de refuerzo ¡para que estés lista para el gran día! Concretaremos fecha en la última clase.

10. ¡BONUS valorado en 100€! Taller Postparto Consciente con Vanessa Callejón, doula desde el 2011 con extensa experiencia acompañando a familias y dando talleres. Con una perspectiva holística, ecosistémica y transgeneracional que aporta una mirada importante y a menudo obviada del postparto. Cubriréis las principales necesidades en el postparto, de la madre, la pareja, el recién nacido, y la lactancia, y cómo cubrir esas necesidades para facilitar la transición tras el nacimiento. Taller presencial o virtual en vivo. Fecha a concretar directamente con Vanessa.





# Reseñas



Antes de apuntarme dudaba de si hacerlo pero sin duda fue la mejor inversión que hice durante el embarazo. Hice el curso de hipn parto PLUS y fue transformador. ¡Gracias por todo! ~ Adriana

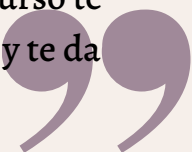
El curso expandió nuestro conocimiento, nutrió nuestra confianza y cultivó una sensación de calma. La sabiduría de Zeresh viene del corazón; habla desde la pasión, la experiencia y con gran respeto por la madre y el proceso sagrado. Mi pareja y yo lloramos de felicidad. Mi parto fue precioso, le estaré eternamente agradecida ~ Nichole

Incluso cuándo las cosas no van como se espera:

Zeresh y su enseñanza de hipn parto ha sido clave con nuestro parto, sino no se como habría podido sostener tanto. Es imprescindible que las mujeres lo puedan conocer y se dejen acompañar del amor de esta hermosa y sabia mujer. ~ Neus

El curso de hipn parto PLUS con Zeresh, me ayudó a empoderarme, a confiar en mis capacidades como mujer y en las de mi bebé. Pude tener un parto consciente, y a día de hoy sigo sintiendo que soy yo la que toma las decisiones sobre mi postparto. Gracias Zeresh por formar parte de mi camino. ~ Marta

El curso me dio todas las herramientas necesarias para parir, y para el pre y postparto. Mi compañero aprendió mucho, si no fuera por él y todo lo aprendido creo que no había conseguido parir de forma natural. Este curso te enseña a tener confianza en ti misma, te da el conocimiento para parir y te da el empoderamiento como mujer y mamá. ~ Fernanda



Más reseñas en Google



# Sobre Mi

Soy madre de dos, nacida en los Estados Unidos y criada en España, bilingüe a nivel nativo. Estoy licenciada en psicología social con un máster en consejería educativa.

Tras dar a luz a mi primer hijo en 2008 en EEUU, reflexioné sobre la belleza y complejidad del parto. Conversaciones con otras mujeres y hombres me hicieron consciente del miedo y la falta de apoyo que rodean este momento crucial. Así nació pasión por compartir lo aprendido en mi propio camino, y creció gracias a las familias que acompañé en el suyo. Me formé y certifiqué como doula, educadora prenatal, asesora de lactancia, y en hipnoparto, una extensión natural de mi experiencia previa trabajando con niños y familias como psicopedagoga.

El parto es una experiencia intensa física, emocional y espiritual que merece ser honrada. Creo en el poder de las mujeres para dar a luz de manera consciente, relajada y empoderada cuando tienen acceso a la información, a la preparación adecuada, y a apoyo respetuoso.

Mi misión es acompañar a las madres y a sus parejas en este viaje de autodescubrimiento y empoderamiento, ayudándolas a descubrir su verdadero poder y sabiduría innata, y a tomar decisiones informadas que reflejen sus deseos y valores. De esta manera, abrir el camino para un parto consciente, relajado y empoderado, lleno de amor y conexión, y darle la mejor bienvenida posible a su bebé.

Con amor y dedicación,

*Zeresh*



# Experiencia y Formación

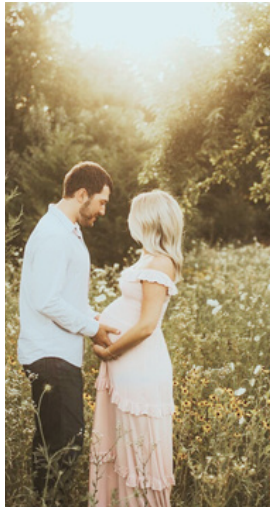


- Licenciada en Psicología Social, 1998
- Profesora, 1998-2001
- Máster en Consejería Educativa, 2001
- Psicoterapeuta, 2001-presente
- Certificación de Doula, DONA, 2008
- Doula 2008-Presente
- Certificación de Educadora Prenatal, FOCEP, 2010
- Certificación de Hypno-Doula, Hypnobabies®, 2011
- Certificación de Parent Educator, Spinning Babies, 2013
- Curso “La Importancia del Piel a Piel” del Dr. Adolfo Gomez Papi, 2013
- Curso “La Vida Fetal, Nacimiento y Salud” del Dr. Michel Odent, 2013
- Creadora del programa Tu Parto Consciente, 2013
- Certificada en Sesiones de Agua Perinatal, 2014
- Certificada como Educadora Comunitaria sobre Partos en el Agua de Waterbirth International, 2014
- Coordinadora e intérprete de Barbara Harper, de Waterbirth International, 2014-Presente
- Intérprete en el congreso de 2 días “Actions for Change” de Dr. Michel Odent, 2015
- Curso “Bienestar Psicoemocional en el Embarazo y Postparto”, 2015
- Coordinadora y educadora de Centering para Healthy Mothers Healthy Babies, 2015-2016
- Certificada como Asesora de Lactancia a través de la Florida Association of Healthy Start Coalitions, 2016
- Seminario "Acompañar las primeras horas de vida: Una responsabilidad de todos" con Nils Bergman, 2017
- Certificación como Educadora de Hipnoparto, Blissborn®, 2018
- Ponente en las conferencias online "Otras Formas de Nacer y Crecer", 2020 y 2021
- Ponente en las formaciones de Mima'm, 2023-presente





## Horario:



- El horario se adapta a las necesidades de los participantes
- Normalmente una vez a la semana durante cuatro semanas
- Se acostumbran a realizar 2 sesiones por encuentro, con una duración aproximada de 5 horas cada encuentro
- Frecuentemente los sábados de 9 a 14 h y/o de 15 a 20 h
- También se puede hacer en intensivo de fin de semana, o hacer dos sesiones a la semana

## Materiales:

- *Todo el material* que necesitas para el curso está *incluido*
- *Cada sesión tiene PDFs* resumiendo las clases y con los *ejercicios semanales*
- Cada semana incluye *grabaciones* de hipnosis diferentes, *11 en total* que te ayudarán a practicar las técnicas de relajación aprendidas en clase y a prepararte mental y emocionalmente para el parto
- Además hay *más de 40 artículos y recursos* complementarios para practicar y reforzar lo aprendido en clase
- Formarás parte de un grupo de apoyo junto con todos los participantes, donde podrás compartir, resolver dudas y recibir apoyo



## Requisitos:

Para prepararte para tu parto consciente, relajado y empoderado, es esencial que te comprometas a practicar y a realizar los ejercicios con cariño y dedicación, a tu propio ritmo y escuchando tus necesidades. Este viaje implica cuidar de tu bienestar físico, emocional, intelectual y espiritual, reconociendo que todo ello tiene un impacto positivo en tu vida y en el nacimiento de tu bebé. Te invito a ser participante activa de esta maravillosa transformación. Este programa requiere tiempo y esfuerzo, pero cuánto mayor sea tu dedicación, mayor será la recompensa. ¡Estoy aquí para apoyarte en cada paso del camino!





# Tu Parto Consciente

## Hipnoparto Plus™

*Información y herramientas para un parto consciente, relajado y empoderado*

### *Inscripciones*

¡Será un honor y un placer contar contigo en el programa Tu Parto Consciente Hipnoparto PLUS™! Durante 5 semanas, te embarcarás en un viaje hacia un parto consciente, relajado y empoderado, equipándote con las herramientas y conocimientos necesarios para crear la mejor experiencia posible en este momento trascendental.

Las plazas son limitadas, por lo que te animo a inscribirte lo antes posible para asegurar tu participación. ¡Nunca es demasiado pronto para reservar tu plaza y comenzar este emocionante viaje hacia un parto consciente y empoderado!

Formulario de Inscripción:

<https://forms.gle/demBnSg8LckwRAvys>

### *Garantía de satisfacción*

Estoy completamente segura de que las clases de Tu Parto Consciente Hipnoparto PLUS te ayudarán a lograr un parto consciente y empoderado. Por ello, te ofrezco esta garantía: si después de las primeras 3 clases no estás convencida de que te están ayudando y pueden seguir haciéndolo, te reembolsaré la parte no realizada.

### *Inversión*

#### **GRUPO**

Presencial/Online:  
consultar

#### **PRIVADO**

A domicilio/Online:  
consultar



TuPartoConsciente



722 637 795

[www.tupartococonsciente.com](http://www.tupartococonsciente.com)

