



Combo Postnatal



🌟🌟 *Bebéna' Life Cycle* 🌟🌟



*Mi misión, mi pasión y mi propósito de vida se unen en un solo camino: brindar a las mujeres, como tú, las herramientas para que se sientan seguras y capaces de gestar, parir y criar a sus bebés de una manera que transforma sus vidas. - **Emily Bancilhon***

La maternidad es un viaje maravilloso, pero también puede ser un desafío. Encuentra tu verdadera esencia como mamá.

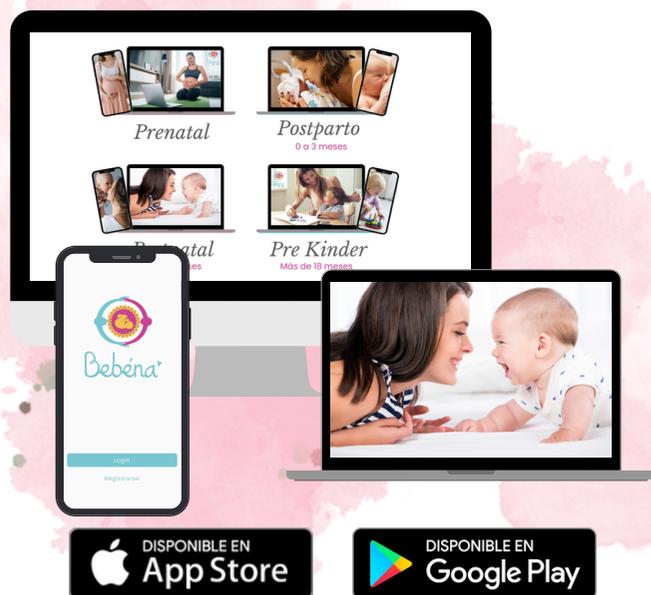
Mi enfoque está en proporcionarte el **apoyo cálido** que te mereces y **la orientación** necesarios para que puedas abrazar este capítulo de tu vida con **confianza**.

Te llevaré de la mano junto a mi gran equipo a **descubrir tu poder interior** y **conectar con la mamá** que realmente **quieres ser**, dejando atrás patrones y creencias limitantes. Tu bebé te necesita aquí y ahora.

Mamá, si tú te sientes empoderada en tu rol, pondrás a disposición de tu bebé tu mejor versión para que alcance el máximo potencial en todas las áreas de su vida.



Métodología



Diseñe un programa virtual para tu autocuidado físico, mental, cognitivo y social, y el de tu bebé donde no solo encontrarás información y conocimientos valiosos para fomentar tus habilidades parentales, sino también una tribu de especialistas y mamás que comparten tus sueños y preocupaciones.

Te sentirás escuchada, entendida y acompañada en todo momento.

Pertenecer a nuestra comunidad es tener un espacio seguro y amoroso donde puedes expresar tus inquietudes, recibir apoyo y conectarte con mujeres que están en un viaje similar.

Aquí, aprenderás a navegar por cada etapa de la maternidad con empoderamiento, seguridad y un corazón abierto.

Te ayudamos a Adquirir las bases y los conocimientos adecuados para acompañar y educar a tu bebé con seguridad para que sea un ser humano consciente, amoroso y feliz.



Recursos Incluidos



Life Cycle es mucho más que un programa de clases en línea.

Acompañamiento y Contención



Clases en Vivo

Para tu autocuidado



Físico Emocional Social Cognitivo

Pertenecer a la Tribu Life Cycle



Recursos educativos y de Autocuidado



Plataforma Virtual y App móvil

Maleta de Actividades

Audios de Meditación

Seguimiento cálido y personalizado



Te incluyo **mentorias** conmigo

+100 clases Grabadas





4 meses de clases en vivo



JULY 2024						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST 2024						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER 2024						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER 2024						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Y acceso a *todos nuestros recursos*
durante el periodo de tu membresía.

Clases en vivo



Cecilia Acosta
Licenciada en Idiomas



Wee English, Early Learning
Lunes 5pm, 3 veces al mes



Emily Bancilhon
Fundadora de Bebéna'



Ser mi mejor versión
Tercer lunes del mes 8pm

Parentalidad Positiva

Miércoles 9pm, cada 15 días

Vivir SERenAMENTE

Fase 2 y 4 Jueves a las 8pm
Fase 1 Martes a las 8pm (sept)

**Cuerpo en Equilibrio,
Mente en Calma**

Martes 6pm, 3 veces al mes



Edaly Quezada
Maestra de Yoga y Meditación



Encuentros Educativos

Miércoles 9pm, cada 15 días



Liliana Sólis
Psicóloga Clínica



Conectando con mi bebé

Lunes 6pm, 2 veces al mes



Vicky Gasca
Estimulación temprana y neurodesarrollo



Expresión Artística

Miércoles 4pm, 3 veces al mes

Integración Sensorial

Viernes 12pm, 3 veces al mes



Paola Velázquez
Consultora Internacional de Lactancia Materna (IBCLC)



Grupo de Lactancia

Jueves 6pm, 2 veces al mes



Sheila Méndez
Entrenadora e instructora de Pilates



Pilates y Belly Pump

Sábados 9am, 2 veces al mes

Sé tu mejor versión cuidando de ti y de tu bebé





Wee English, early learning

Cecilia Acosta
Licenciada en
Idiomas



Lunes 5pm, 3 veces al mes

Lista de
materiales
incluida

Objetivo

De manera divertida y natural, los más pequeños conocerán un nuevo idioma.

Juntos descubriremos un mundo lleno de nuevos sonidos a través de juegos, cuentos y canciones.





Wee English, early learning

12 encuentros en vivo y su grabación

Cecilia Acosta
Licenciada en
Idiomas



Lunes 5pm, 3 veces al mes

1

2

3

SPORTS



Incluye **4**
Provocaciones al
estilo Reggio Emilia

4

5

6

TRANSPORTATION



Increíbles
Actividades,
juegos, bailes,
canciones y
cuentos.

7

8

9

FOOD



¡Todo en Ingles!

10

11

12

MY TOYS





Conectando con mi bebé

8 encuentros en vivo y su grabación

Vicky Gasca

Estimulación temprana
y neurodesarrollo



Lunes 6pm, 2 veces
al mes

Lista de
materiales
incluida

Objetivo

Aprende técnicas prácticas y herramientas efectivas para fortalecer el vínculo emocional con tu bebé, promoviendo una crianza consciente y llena de amor.





Conectando con mi bebé

8 encuentros en vivo y su grabación

Vicky Gasca

Estimulación temprana
y neurodesarrollo



Lunes 6pm, 2 veces
al mes

1 } COMUNICACIÓN
2 } NO VERBAL

3 } CREANDO LAZOS
4 } DE AMOR

5 } LOS PRIMEROS JUEGOS
6 } Y MOVIMIENTOS

7 } ORGANIZANDO EL MUNDO
8 } SENSORIAL DE MI BEBÉ

Incluye **1** mentoría
de 20min

AMOR INCONDICIONAL

En el arrullo de tu risa, encuentro mi refugio. Tus ojos son faros que iluminan mi camino. Madre e hijo, unidos por un lazo eterno de amor.

En cada gesto, en cada mirada, nuestra conexión se fortalece. Juntos, enfrentamos el mundo, con corazones entrelazados y amor inquebrantable.



Ser mi mejor versión

Emily Bancilhon

Fundadora de **Bebéna'**
Enfermera, Educadora
Perinatal y Doula



**Tercer lunes del mes
8pm**

Objetivo

Brindarte un espacio seguro para hablar libremente y acompañarte en tu proceso de transformación para ser tu mejor versión hoy y siempre.





Ser mi mejor versión

4 encuentros en vivo y su grabación

Emily Bancilhon

Fundadora de **Bebéna'**
Enfermera, Educadora
Perinatal y Doula



**Tercer lunes del mes
8pm**

Cada acto de amor propio es un paso hacia tu crecimiento y florecimiento.



- 1 Plan de Acción: Fortalece tu disciplina
- 2 ¿Qué me llena, qué me agota?
- 3 Claridad Emocional: Descubre lo que Deseas Sentir
- 4 Resolución efectiva de problemas

GRABADO

Optimiza la gestión de tu tiempo

Motivación y Disciplina

Gestión del tiempo: círculo del tiempo

Terminar para empezar

Cuerpo en Equilibrio *Mente en Calma*

Edaly Quezada
Maestra de Yoga
y Meditación



Martes a las 6pm
3 veces al mes

Objetivo

Aprende a nutrir tu cuerpo y mente con prácticas de bienestar que te ayudarán a encontrar la serenidad en medio del ajetreo de la vida moderna.





Cuerpo en Equilibrio Mente en Calma



Edaly Quezada
Maestra de Yoga
y Meditación



Martes a las 6pm
3 veces al mes



Aprendiendo a ser amable conmigo misma

- 1
- 3
- 5
- 7
- 9
- 11

AUTOCOMPASIÓN

- 2
- 4
- 6
- 8
- 10
- 12

MINDFULNESS

12 encuentros en vivo y su grabación



Expresión Artística

12 encuentros en vivo y su grabación

Vicky Gasca

Estimulación temprana
y neurodesarrollo



**Miércoles 4pm, 3 veces
al mes**

Objetivo

Ofrecer un abanico de experiencias que permitan formar las bases para la adquisición de todos los aprendizajes posteriores.



Lista de
materiales
incluida





Expresión Artística

12 encuentros en vivo y su grabación

Vicky Gasca

Estimulación temprana
y neurodesarrollo



Miércoles 4pm, 3 veces
al mes

1

MIS VACACIONES

2

3



4

MI CUERPO

5

6



7

TÉCNICAS ARTÍSTICAS

8

9



10

DÍA DE MUERTOS

11

12



Algunos de los beneficios

Pensamiento Creativo

Solución de problemas

Cultura de la curiosidad

Promueve la autoestima

Atención Plena

Genera vínculo y Apego
Seguro



Encuentros Educativos

Liliana Sólis
Psicóloga Clínica



Miércoles 9pm, cada 15 días

Objetivo

Ampliar tu panorama de información para que puedas tomar decisiones conforme a tu propio criterio.





Encuentros Educativos

8 encuentros en vivo y su grabación

Liliana Sólis
Psicóloga Clínica



Miércoles 9pm, cada 15 días

- 1 Herramientas útiles para elegir preescolar
- 2 Apego Seguro e inseguro: Fortaleciendo su Vínculo
- 3 Pantallas: cómo establecer un entorno positivo y seguro para tu hijo o hija
- 4 Fomentar la independencia desde temprana edad
- 5 Estrategias para resolver conflictos de manera respetuosa y constructiva
- 6 Juego Libre vs. Juego Estructurado: Importancia de ambos tipos de juego y cómo equilibrarlos
- 7 Música y Movimiento en el Desarrollo del Niño
- 8 Lidar con las Comparaciones con otros niños y enfocarse en el desarrollo individual de cada hijo

EXTRA: Maletas de herramientas con más de 100 grabaciones



Lista
incluida





Parentalidad Positiva

Y CIRCULO DE CRIANZA

Marlem Huerta
Psicoterapeuta



Miércoles 9pm, cada 15 días

Objetivo

Fortalecer un vínculo positivo con tu hijo y desarrollar competencias parentales efectivas para conectar con el y educar con inteligencia emocional a tu hijo.





Parentalidad Positiva

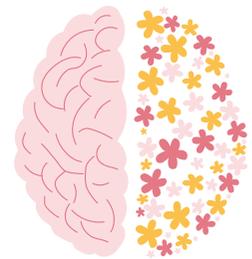
Y CIRCULO DE CRIANZA

Marlem Huerta
Psicoterapeuta



Miércoles 9pm, cada 15 días

Controla tus emociones o ellas te controlarán a ti.



- 1 Entrenando a mi Dragón
- 2 El Mapa Emocional
- 3 La orquesta de las Emociones básicas
- 4 Conceptos emocionales para padres
- 5 La influencia emocional en los hábitos
- 6 Tests para padres e hijos
- 7 Vivir Intensamente - Parte 1
- 8 Vivir Intensamente - Parte 2

8 encuentros en vivo y su grabación



Vivir SERenaMENTE

Karen Delgado
Marlem Huerta
Emily Bancilhon
Psicoterapeutas
Fundadora de **Bebéna'**



Martes / Jueves
a las 8pm

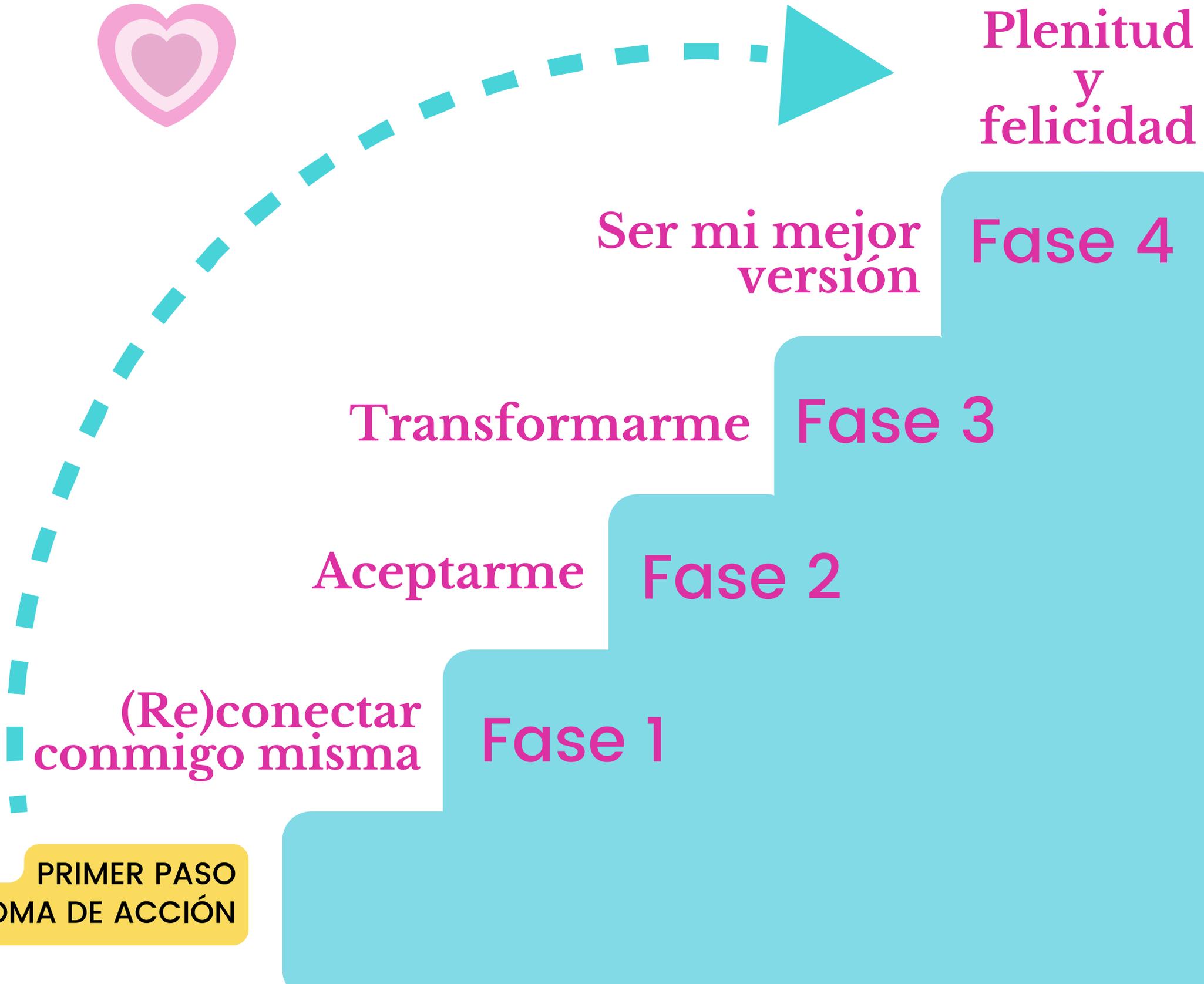
Objetivo

Compartiremos estrategias de autoconocimiento, autocuidado, amor propio y salud mental para disminuir el estrés e incrementar tu bienestar y calidad de vida.



ESCALERA DEL

Vivir SERenaMENTE





Vivir SERenaMENTE

Fase I: (Re)conectar conmigo misma

Karen Delgado
Marlem Huerta
Emily Bancilhon
Psicoterapeutas
Fundadora de **Bebéna'**



Inicia en Septiembre

Todos los martes
a las 8pm

Incluye 8 Actividades

- 1 Mi Rueda de la Vida ¿Qué es sentir plenitud y felicidad?
- 2 Mis maestros de vida, conectar con mi historia y conmigo misma
- 3 Mi verdadero yo: Valores y Creencias
- 4 Dialogo interior y Dieta Mental
- 5 Mi mapa no es el territorio, mis viejos y nuevos recursos, todos importantes
- 6 Nuevos hábitos
- 7 Formula de la manifestación
- 8 Ritual de cierre: agradeciendo quién soy



Incluido
*Contrato con
mi mejor versión*

8 encuentros en vivo y su grabación





Vivir *SE*Renamente

Fase 2: Aceptarme

Karen Delgado
Marlem Huerta
Emily Bancilhon

Psicoterapeutas

Fundadora de *Bebéna'*



Jueves a las 8pm,
cada 15 días

Incluye 8 Actividades

- 1 El triángulo de la Autoestima
- 2 Aceptación a nivel mental, espiritual y físico
- 3 Contra etiquetas: activación del merecimiento
- 4 Coherencia, la punta y el Iceberg
- 5 ¿Actúo desde el amor o desde el ego?
- 6 Aprender a decir si y no
- 7 Perdona-te
- 8 Conecta con tu autenticidad

8 encuentros en vivo y su grabación

*Disponibles solo para las alumnas que terminaron la fase 1





Vivir *SE*Renamente

Fase 3: Transformarme

Karen Delgado
Marlem Huerta
Emily Bancilhon

Psicoterapeutas

Fundadora de *Bebéna'*



Acceso inmediato
Incluye 8 Actividades

- 1 ¿Quién me roba mi paz?
- 2 Soltar el resultado
- 3 Cuestionate
- 4 Propósito de Vida
- 5 Libertad
- 6 Materialización
- 7 Abundancia: “cuando lo crees, lo creas”
- 8 Acción Masiva

Acceso a los 8 Talleres Grabados

*Disponibles solo para las alumnas que terminaron la fase 1 y 2





Vivir SERenaMENTE

Fase 4: Ser Mi Mejor Versión

NEW

Karen Delgado
Marlem Huerta
Emily Bancilhon

Psicoterapeutas

Fundadora de Bebéna'



Jueves a las 8pm,
cada 15 días

Incluye 8 Actividades

- 1 Reescribiendo mi narrativa personal
- 2 Resonancia Personal: encontrando mi frecuencia ideal
- 3 La Resiliencia como Estilo de Vida
- 4 Innovación Personal: despertando mi creatividad y genio Interior
- 5 Alquimia Personal, equilibrio y armonía interna
- 6 Legado Vivo, construyendo mi impacto duradero
- 7 Liderazgo Auténtico, brillando desde adentro
- 8 Aceptando y celebrando mi ser auténtico

8 encuentros en vivo y su grabación



Incluido
Certificado

*Disponibile solo para las alumnas que terminaron la fase 1, 2 y 3





Grupo de Lactancia

Paola Velázquez

**Consultora Internacional
de Lactancia Materna
(IBCLC)**



**Jueves 6pm, 2 veces
al mes**

Objetivo

Ofrecer un espacio en el que se apoya la lactancia materna y se proporciona acompañamiento, conocimientos básicos, técnicos y prácticos que son necesarios para conseguir una lactancia satisfactoria.





Grupo de Lactancia

8 encuentros en vivo y su grabación

Paola Velázquez

Consultora Internacional
de Lactancia Materna
(IBCLC)



Jueves 6pm, 2 veces
al mes

- 1 Herramientas para la lactancia: hablemos de pezoneras, recolectores, cojín de lactancia, ect
- 2 Circulo de Lactancia y maternidad
- 3 Semana Mundial de la Lactancia Materna: Cerrando la brecha
- 4 Circulo de Lactancia y maternidad
- 5 Conoce el Código Internacional de Sucedáneos de la LM
- 6 Circulo de Lactancia y maternidad
- 7 Cáncer de mama y Lactancia
- 8 Circulo de Lactancia y maternidad

Aprovecha este espacio para resolver tus dudas de la mano de una experta.



Integración Sensorial

12 encuentros en vivo y su grabación

Vicky Gasca

Estimulación temprana
y neurodesarrollo



**Viernes 12pm, 3 veces
al mes**

Objetivo



Ofrecer un abanico de experiencias que permitan formar las bases para la adquisición de todos los aprendizajes posteriores.

Lista de
materiales
incluida





Integración Sensorial

12 encuentros en vivo y su grabación

Vicky Gasca

Estimulación temprana
y neurodesarrollo

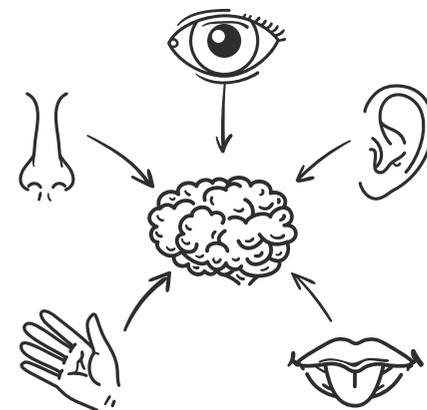


**Viernes 12pm, 3 veces
al mes**

- 1 } Duro/Suave
- 2 } Duro/Suave
- 3 } Duro/Suave
- 4 } Liso/Áspero
- 5 } Liso/Áspero
- 6 } Liso/Áspero
- 7 } Seco/Húmedo
- 8 } Seco/Húmedo
- 9 } Seco/Húmedo
- 10 } Frio/Caliente
- 11 } Frio/Caliente
- 12 } Frio/Caliente

Toda la
información que
recibimos sobre
el mundo, nos
llega a través de
nuestros sentidos.

¡A experimentar
con los sentidos!





Pilates y Belly Pump

8 encuentros en vivo y su grabación

Sheila Méndez

**Entrenadora e
Instructora de Pilates**



**Sábados 9am, 2 veces
al mes**

Objetivos

- ▶ Restaurar la musculatura del Core y de tu Suelo Pélvico
- ▶ Mejorar la respiración y digestión
- ▶ Minimizar la Diástasis, dolores de espalda, abultamiento del vientre bajo, incontinencia
- ▶ Mejorar la alineación de tu cuerpo y postura
- ▶ Aumentar tu fuerza, mejorar tu equilibrio y flexibilidad
- ▶ Disminuir tu estrés, mejorar tu sueño
- ▶ Prevenir lesiones



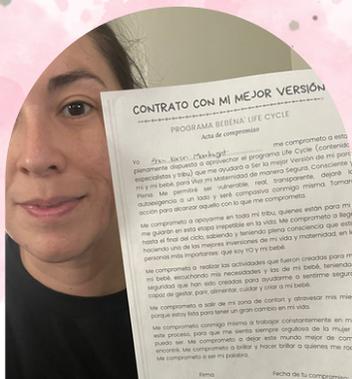


Testimonios



Esmeralda Acosta

“Soy mamá como tú y me llena de gozo por que aquí está lo que estaba buscando, este espacio para mi y conectar con mis hijas, esposo, familia, porque estaba dándolo todo en otras partes pero hay prioridades y esa soy Yo. Me quede sorprendida con los talleres, hice introspección, a mis 37 años descubrí que estoy viva, que desperté y que quiero seguir viviendo pero de manera consciente, no lo estaba aún yo pensaba que si pero no lo veía. Démosle sentido a nuestro día a día y hagamos especial cada momento. Les abrazo a la distancia. Mamá orgullosa de Bebéna’ Life Cycle.”



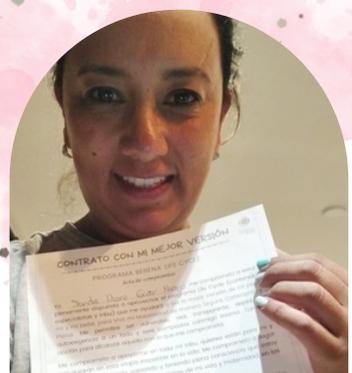
Karen MacNaught

“¡Por fin firmé mi contrato! La verdad he de reconocer que la procrastinación se me da y ahora con Olivia el tiempo y mi mal hábito se juntan. Pero ya lo firmé. Gracias por las actividades, todo lo que compartan es útil y sobre todo me ha permitido reflexionar sobre muchas cosas. Me han ayudado muchísimo a hacer más sencilla esta labor de materner. Me han gustado mucho las sesiones de estimulación pues paso tiempo de calidad con Olivia y eso me llena de emoción. Me siento orgullosa de mi y empoderada.”



Alejandra García

“Yo estoy en Life Cycle desde que tenía 3 semanas de embarazo, me siento muy bendecida por haber llegado a esta tribu, a veces no participo mucho cuando no tengo experiencia para opinar pero siempre me es muy útil leerlas porque cuando me pasan a mi o a bebé cosas que ya he leído, me siento con más paz. Los talleres con los especialistas me han dado muchas herramientas para poder elegir mi propio camino desde el embarazo, después el parto y ahora en mi maternidad.”



Sandra Guizar

“Gracias Life Cycle por darle un respiro a mi maternidad... Por ayudarme a encontrarme cuando me siento perdida y por obtener herramientas valiosas para hacer más llevadero mi caminar💖”





Gracias a nuestro
acompañamiento, experimentarás
resultados comprobados como
sensación de bienestar, reducción
del estrés y mayor confianza.

¡Te lo garantizamos!

www.bebena.com.mx



bebenaoficial
emilybancilhondoula



emilybancilhondoula



Bebéna'



55 4451 4571



5525608946

