



FORMACIÓN DE **INSTRUCTORAS DE HIPNOPARTO Y MINDFULNESS**

TERCERA EDICIÓN

Costa Rica – 2026

DESCRIPCIÓN

Esta formación está diseñada para brindarte herramientas prácticas que te permitan enseñar a tus clientes la información necesaria para que puedan transitar el embarazo, el nacimiento y el posparto con mayor confianza, seguridad y conciencia.

Con esta certificación podrás complementar cualquier conocimiento o práctica que ya desarrolles en el acompañamiento de mujeres gestantes y sus familias, integrando herramientas de una manera clara, accesible y agradable.

Esta es la tercera edición de esta certificación en el país, y lo que la hace diferente es que está enfocada en las necesidades reales que enfrentan las mujeres embarazadas y sus familias, tanto en Costa Rica como en Latinoamérica.

El conocimiento que adquirirás te permitirá convertirte en una acompañante más consciente, capaz de ir más allá de la teoría y llevar estas herramientas a una práctica significativa que puede impactar positivamente la vida de la madre, su pareja o acompañante y sus hijos.

Además, aprenderás formas más efectivas de comunicarte y de generar confianza con tus clientes durante todo el proceso de acompañamiento.

Con esta certificación no solo recibirás el conocimiento de una facilitadora, sino la experiencia combinada de dos profesionales con una amplia trayectoria en el acompañamiento de familias.

Rahel y Silvia cuentan con más de 10 años de experiencia preparando y acompañando a madres y familias en uno de los momentos más importantes de sus vidas, con altos niveles de satisfacción desde el embarazo, el nacimiento, el posparto y más allá.

Esta certificación surge al reconocer la gran necesidad de preparaciones más conscientes, que ayuden a las madres a encontrar su voz, reducir los temores y tomar decisiones informadas en beneficio propio, de sus bebés, de sus familias y de la sociedad en general.

Te invitamos a formar parte de una nueva generación de preparadoras al parto, integrando herramientas de hipn parto y mindfulness, en una formación impartida por el equipo de Su Bienestar y Ra Doula.

IMPARTIDO POR:

Rahel Pacheco, psicóloga con experiencia en el área perinatal, crianza respetuosa, familia, primera infancia, sueño infantil, duelo perinatal y trauma. Instructora de hipn parto, yoga prenatal, doula y asesora de lactancia.

Silvia Ulate, educadora prenatal, Instructora de hipn parto y mindfulness en lactancia, doula, asesora de lactancia, instructora de yoga prenatal y de autodefensa holística.

Dirigido a:

Profesionales interesados en aumentar su conocimiento en el ámbito del embarazo, nacimiento, postparto, maternidad y crianza.

Requisitos:

Personas que hayan estudiado o que trabajen en el ámbito del embarazo, nacimiento, postparto, maternidad y crianza.

Al inscribirse tendrás una entrevista y un cuestionario sobre educación prenatal para darte cuenta si este curso es realmente para tí.

Información de certificado:

El certificado deja constancia de las horas completas de participación, al no haber una entidad que autorice este tipo de certificaciones el certificado es de título personal.

PROGRAMA:

- ¿Qué es el hipn parto y el mindfulness?
- La mente y el sistema nervioso y cómo influye en el la labor y el postparto.
- Cambios físicos y emocionales durante el embarazo.
- Entender la fisiología del parto.
- ¿Cómo funcionan las hormonas y el cerebro en el embarazo?
- Cesárea e imprevistos, abrírnos a nuevas posibilidades.
- Práctica de las herramientas del hipn parto y la atención plena.
- Rol y herramientas útiles para el acompañante.
- Plan y opciones de parto.
- ¿Cómo beneficia la buena postura en el embarazo?
- Práctica de las posturas en el parto.
- Postparto – ¿Qué esperar y cómo seguir usando las herramientas?
- Comunicación y cambios de rutina en el nuevo hogar.
- Lactancia – Esenciales y usos del mindfulness al amamantar.
- Metodología de enseñanza para instructoras de hipn parto.
- ¿Cómo armar una clase, comunicarme y compartir eficientemente como facilitadora?

RECIBIRAS:

- Acompañamiento y asesoría en el tema por 1 año completo.
- Presentación completa y materiales de apoyo con los que podrás salir lista para dar sesiones con esta metodología.
- 6 meditaciones guiadas que puedes compartir a tus clientes.

INVERSIÓN:

Inversión total de la formación: \$250.000

Tenemos las siguientes opciones disponibles:

– Descuento por pronto pago antes del 15 de Abril 2026, 1 solo pago: \$200.000

– 1 pago de \$50.000 en Abril 2026 y 7 pagos de \$32.500 de Mayo a Noviembre
Total: \$277.500

– 13 pagos de \$23.000 de Abril 2026 a Abril 2027 Total: \$299.000

METODOLOGÍA:

La certificación consta de 40 horas distribuidas de la siguiente forma:

- 12 horas de contacto: 10 horas presencial, 2 horas después de encuentros online.
- 12 horas de estudio autoguiado (lecturas + trabajos + plataforma).
- 4 horas en videollamadas, de control y de práctica grupal.
- 12 horas de práctica propia (2 talleres)

REQUISITOS PARA CERTIFICARSE:



- Entrega del 100% de los trabajos/quizzes/exámenes asignados.
- Asistencia del 100% de las sesiones presenciales.
- Dar una charla al grupo explicando el manejo de uno de los temas vistos o de alguno de los libros leídos.
- Mostrar fotos o compartir testimonio de al menos 2 familias a las que se haya dado el taller.

TIEMPO:

Puedes hacer la parte en línea a tu propio ritmo y puedes repetirlo las veces que quieras, sin embargo debes cumplir todos los requisitos para recibir tu certificado de cumplimiento de horas.

CRONOGRAMA

Inicio Sesión virtual: Miércoles 29 de abril 6:30 pm

Taller presencial, Sábado 16 de de 2:00pm a 7:00pm

y domingo 17 de Mayo de 9:00 am a 2:00pm.

Sesiones mensuales de seguimiento: a coordinar con el grupo.

Fecha final de entrega de trabajos: 30 de Octubre de 2026.

