

ALIMENTACIÓN SALUDABLE, DERECHOS EN LA MATERNIDAD Y CONCILIACIÓN, PROTAGONISTAS EN EL SEXTO FORO MI MATRONA DE NATURA MÁLAGA

Natura Málaga, la Feria de Vida Saludable y Sostenible, que celebrará su undécima edición del 5 al 7 de abril en FYCMA (Palacio de Ferias y Congresos de Málaga), albergará una nueva edición del Foro Mi Matrona, organizado por Centro Mi Matrona, durante sus dos últimas jornadas. En esta ocasión, el encuentro contará con la participación del *coach* nutricional Roberto Vidal y la colaboradora experta en el club Malasmadres, Emilia de Sousa, que abordarán hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación y los derechos sanitarios, laborales y conciliación durante la maternidad y la crianza, respectivamente

Tras los éxitos cosechados en ediciones anteriores, el Foro Mi Matrona celebra su sexta edición en el marco de Natura Málaga, Feria de Vida Saludable y Sostenible, con el objetivo de abordar dos ámbitos muy en boga como son la alimentación saludable y aspectos que atañen a la maternidad y la paternidad. El encuentro está organizado por Centro Mi Matrona y tendrá lugar los días 6 y 7 de abril con dos invitados de relevancia, el *coach* nutricional Roberto Vidal y la colaboradora experta en derecho, mujer y maternidad en el club Malasmadres, Emilia de Sousa. Por su parte, Natura Málaga, puesta en marcha por FYCMA (Palacio de Ferias y Congresos de Málaga), abrirá sus puertas el viernes 5 de abril y se prolongará hasta el domingo 7 de abril con más actividades especializadas y una gran oferta expositiva.

Así, Roberto Vidal, *coach* nutricional, dietista, profesor universitario, divulgador e *influencer*, abordará la ponencia 'Qué la buena alimentación, les sepa a diversión' con el objetivo de dar pautas y buenas prácticas para que los participantes asimilen hábitos de vida saludables, así como puedan identificar el tipo de comida que se consume y que se adquiere en los supermercados bajo el etiquetado de 'comida sana'. Tendrá lugar la tarde del sábado 6 de abril. Vidal tiene una amplia repercusión en redes sociales, donde cuenta con 160.000 mil seguidores en Facebook, casi 200.000 seguidores en Instagram y también canal propio en YouTube.

Por su parte, Emilia de Sousa es abogada especializada en la mujer, derechos en el embarazo, parto y relacionados con aspectos laborales, *mobbing* maternal y negligencias sanitarias. Asimismo, es colaboradora experta en estos ámbitos en el club Malasmadres, pertenece a la Asociación SerMadre Ayuda Integral a la Maternidad y Paternidad y también colabora en el blog CriminalFact. La especialista desarrollará la charla 'Derechos en la maternidad y conciliación' que atañen a padres y madres durante todo el ciclo de embarazo, nacimiento, posparto y crianza la mañana del domingo 7 de abril.

Las invitaciones para asistir al foro estarán disponibles a partir del martes 5 de marzo en los centros Mi Matrona de la provincia de Málaga, cuyas ubicaciones se pueden consultar en la web www.centromimatrona.com.

Talleres Natura Bebé

Por otra parte, y de la mano de Centro Mi Matrona, Natura Málaga contará con un amplio abanico de talleres más prácticos relacionados tanto con el proceso de embarazo, como con el parto y el posterior cuidado del bebé. Así, se impartirán actividades sobre ejercicios hipopresivos –técnicas respiratorias-, mindfulness –concepto psicológico que apela a la atención de manera consciente-, psicomotricidad de bebés, educación musical, práctica de pilates durante el embarazo y en el posparto, talleres sobre el parto o la fertilidad natural, así como la disciplina positiva.

Natura Málaga, Feria de Vida Saludable y Sostenible, alcanza su undécima edición consolidado como evento de referencia en el circuito nacional relacionado con la promoción de un estilo de vida respetuosa con el entorno y el bienestar personal, favoreciendo así el consumo responsable y el respeto por el medio ambiente. Congregará a empresas especializadas en una zona expositiva dividida sectorialmente en productos ecológicos certificados, alimentación, técnicas



complementarias y cosmética, bebé, gastronomía, turismo y sostenibilidad, movilidad y artesanía.

El encuentro está organizado por FYCMA (Palacio de Ferias y Congresos de Málaga) – dependiente del Ayuntamiento de Málaga-. Cuenta con la colaboración de la marca promocional de productos agroalimentarios de la provincia, impulsada por la Diputación de Málaga, 'Sabor a Málaga'; la Organización Colegial Naturopática 'VIX Natura Regeneratrix' Fenaco; el Instituto de Estudios del Yoga; Centro Mi Matrona; la Unión de Consumidores de Málaga, Toys'R'Us y el medio de comunicación especializado Bio Eco Actual.

Toda la información está en la web www.naturamalaga.com, en la página de [Facebook](#) y en los perfiles de Twitter [@NaturaMLG](#) e Instagram [naturamlg](#)