

## Yoga y embarazo

Guía práctica para el embarazo y parto natural

Palomas, M<sup>a</sup> Teresa

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475561431

Páginas: 128

Dimensiones: 17,5 x 24 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 12,50 €

Colección: Ilustrados



### SINOPSIS

La práctica del yoga durante el embarazo beneficia y armoniza tu estado de salud en general, preparándote al máximo para el reto del parto y la maternidad.

Las posturas y respiraciones yóguicas actúan no sólo en el cuerpo, sino que proporcionan también un estado de armonía que favorece la confianza, el crecimiento espiritual y la vinculación con el bebé.