

Yoga para embarazadas

Fácil, rápida y seguro. Para un embarazo y un parto consciente

Flores, Víctor M.; Flores, Victor M. (Senge Dorje)

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788499500331

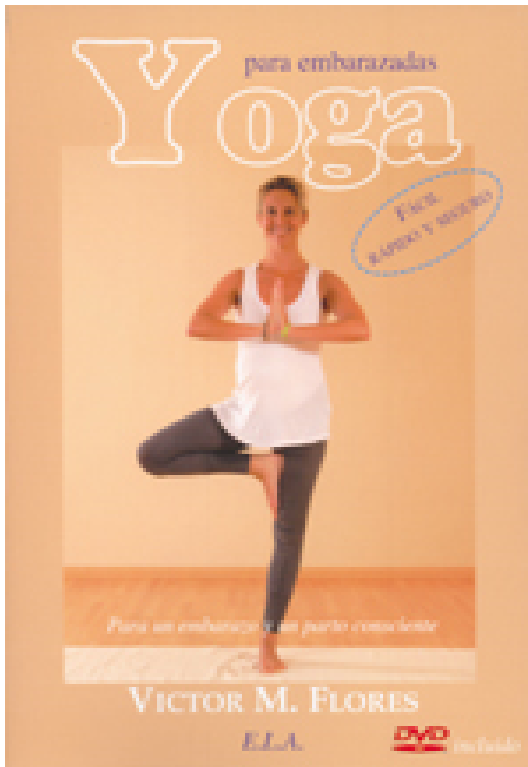
Páginas: 90

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 28,00 €

Coleccion: Yoga práctico



SINOPSIS

El embarazo y el nacimiento de un hijo, son uno de los periodos más vitales de la mujer. Es quizá por ello, que resulta imprescindible que la preparación de ambos comience desde el primer instante y no sólo tras el alumbramiento, donde llevaríamos nueve meses de retraso.

Como futura madre, debes cuidarte en extremo para que tu bebé crezca sano y para tener las menos molestias posibles durante tu embarazo. El yoga va a conservar la elasticidad de tu cuerpo y a disminuir los problemas de hinchazón, estrías y los dolores de espalda y de piernas, por lo que es beneficiosa su práctica diaria.

El yoga antenatal proporciona directamente los siguientes beneficios:

- * Conserva la flexibilidad corporal y mantiene la agilidad muscular, reforzando la postura.
- * Ayuda a un parto normal y una rápida reconstrucción corporal.
- * Ayuda al control de la respiración, convirtiéndola en una eficaz herramienta durante las contracciones.
- * Fortalece la columna vertebral, básica para evitar problemas de espalda durante el periodo de lactancia.
- * Disminuye la hinchazón de piernas y tobillos.
- * Mantiene sosegada a la mente, evita la ansiedad, estimula el sueño y reduce el estrés y el cansancio.

A veces te sentirás cansada y harta de todo. Es en ese momento cuando más ...