editorial Kairós

Balaskas, Janet

Yoga, embarazo y nacimiento

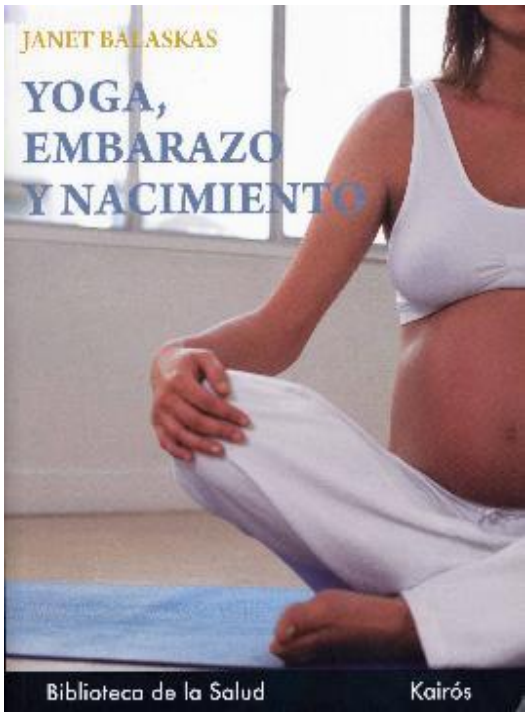
La práctica del Yoga, incluso del modo más sencillo, es un medio extraordinariamente eficaz y apropiado para afrontar el embarazo, el nacimiento y el post-parto.

Yoga, embarazo y nacimiento es el manual más claro y práctico jamás escrito acerca del uso del Yoga durante el embarazo. El libro viene espléndidamente ilustrado y puede ser también muy útil para comadronas y profesores de Yoga.

Yoga, embarazo y nacimiento explica:

- cómo en la práctica del Yoga está la clave para un embarazo alegre y relajado, activando la energía que nos confiere la fuerza para dar a luz;
- cómo influye beneficiosamente la fuerza de gravedad durante la gestación y el nacimiento;
- cómo el Yoga elimina el estrés, robustece el cuerpo y nos hace más elásticos, y
- cómo practicar los ejercicios más apropiados de Yoga, suaves y seguros, desde los más sencillos hasta los más avanzados.

Yoga, embarazo y nacimiento es un libro para ayudar a la mujer embarazada a estar en contacto con ella misma. La práctica de ser consciente de la propia respiración, del cuerpo, de la mente y de los sentimientos, permite entrar en armonía con el hijo durante el embarazo; al mismo tiempo da confianza a la mujer para seguir su más profundo instinto en el momento de dar a l...



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Páxinas	254
Tamaño	245x185x mm.
Peso	548
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788472453586
PVP	24,00 €
PVP sen IVE	23,08 €

9788472453586