

# YOGA PARA EMBARAZADAS. EJERCICIOS SENCILLOS PARA CUIDARSE..



MARIKO/ TOMOYA

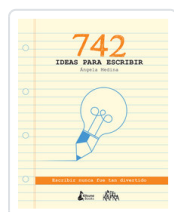
## SINOPSIS

El método japonés para sobrellevar el embarazo, el parto y el posparto de una forma más sencilla gracias al yoga. Durante el embarazo, las mujeres sufren cambios físicos y emocionales que juegan un papel muy importante en la preparación hacia la maternidad. Mariko y Tomoya, creadores del principal canal de yoga en Japón, nos ofrecen seis programas de yoga con ejercicios sencillos para practicar antes y después del parto y que te ayudarán a sentirte mejor. Además, también nos dan las claves para que la relación contigo misma, con tu pareja y con tu entorno sea positiva durante esta época de cambios y para que te enfrentes a la crianza de tus hijos con seguridad y confianza. Disfruta de los beneficios que te aporta el yoga para sentirte cómoda contigo misma, con tu bebé y con tu familia. ...

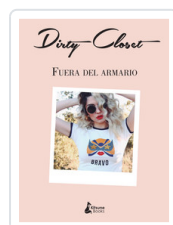


Editorial	KITSUNE BOOKS
Materia	FORMA FISICA Y ALIMENTACION
Colección	KITSUNE
EAN	9788418524653
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	150x230x11 mm.
Peso	318
Precio (Imp. inc.)	13,90€
Fecha de lanzamiento	06/02/2023

## Títulos relacionados



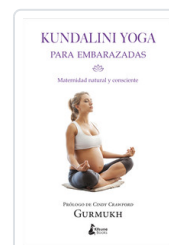
742 IDEAS PARA ESCRIBIR  
MEDINA, ANGELA



DIRTY CLOSET  
CLOSET, DIRTY



DULCES PARA EL VERANO  
DENIZ, JESSICA



KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS  
GURMUKH