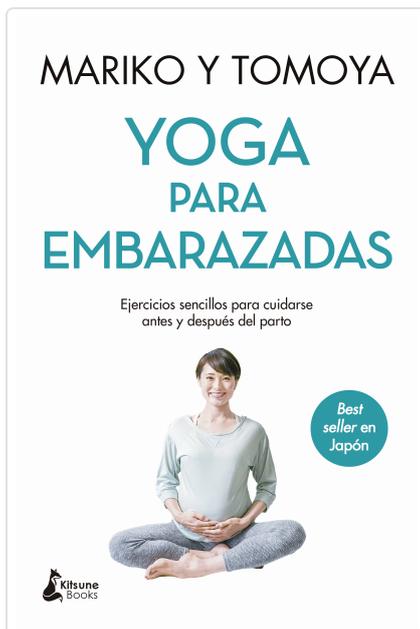


YOGA PARA EMBARAZADAS



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	MATERNIDAD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418524653
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	150xx11 mm.
Peso	318
Precio (Imp. inc.)	13,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	06/02/2023

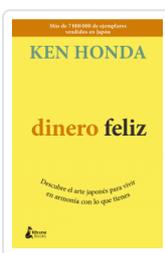
Títulos relacionados



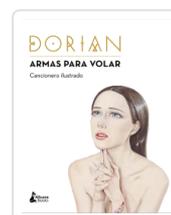
METODO SAKUMA,
EL
SAKUMA, KENICHI



RECONQUISTA TU
TIEMPO
GIULIODORI, ANDREA



DINERO FELIZ
HONDA, KEN



ARMAS PARA
VOLAR
DORIAN