



Yoga y maternidad (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Yoga y maternidad (Spanish Edition)

Mabel Izamendía

Yoga y maternidad (Spanish Edition) Mabel Izamendía

Estás esperando a tu hijo pero él ya está en ti. Empiezas a transitar un período muy particular de tu vida, tal vez tu primer embarazo, tal vez no. Sea como fuere, estás distinta, y desde el principio sabes que es un momento único. El embarazo es un momento de crisis para todo tu ser, y como tal, abre nuevas oportunidades para sentir, para aprender. Surge una nueva sensibilidad que te hace receptiva a trabajar con tu cuerpo y por lo tanto a recibir los beneficios de la práctica del yoga, tanto para ti como para el niño que está por nacer. Estás consagrada a la creación de una nueva vida, no sólo con tu cuerpo, sino también con tus emociones, tu mente y tu espíritu. El yoga te ayudará a tener el mejor de los embarazos y de los partos posibles, y desde el comienzo mismo proporcionará al niño un medio positivo para su crecimiento. No olvides que estar en la mejor forma física y espiritual te ayudará a conservar la salud durante el embarazo y aumentará la posibilidad de un parto natural y una rápida recuperación. Realizar de manera regular estos ejercicios te ayudará a evitar el estrés, a descargar de la tensión crónica y a proteger la espina dorsal, de modo que el cuerpo se podrá acomodar con facilidad a los cambios del embarazo. Te dará flexibilidad y libertad de movimientos, cada vez te encontrarás más cómoda en las diferentes posiciones y aprenderás cómo respirar para hacerle frente a las contracciones. Cuando llegue el momento de dar a luz sabrás instintivamente cómo emplear el cuerpo, dejándote fluir en todo momento. La sesión diaria de ejercicios te calmará y te centrará, hará que crezca la conciencia que tienes del niño, y te dará tranquilidad y paz interior, puesto que te sientes a gusto contigo misma y con tu energía vital, con tu energía creativa.

Mabel Izamendía nació en Argentina y vive en Venezuela. Cursó sus estudios de enfermería en la Universidad de Buenos Aires. Se desempeñó como partera en diversas instituciones privadas y, paralelamente, se interesó por las técnicas hindúes del yoga. Viajó a España y se perfeccionó en distintas técnicas corporales como el Tai Chi y el Hatha yoga. En la actualidad se desempeña como profesora de yoga integral, también dicta novedosos.

 [Descargar Yoga y maternidad \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Leer en línea Yoga y maternidad \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Yoga y maternidad (Spanish Edition) Mabel Izamendía

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Yoga y maternidad (Spanish Edition) Mabel Izamendía #47KL3PSB9VN

Leer Yoga y maternidad (Spanish Edition) by Mabel Izamendía para ebook en línea Yoga y maternidad (Spanish Edition) by Mabel Izamendía Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Yoga y maternidad (Spanish Edition) by Mabel Izamendía para leer en línea. Online Yoga y maternidad (Spanish Edition) by Mabel Izamendía ebook PDF descargar Yoga y maternidad (Spanish Edition) by Mabel Izamendía Doc Yoga y maternidad (Spanish Edition) by Mabel Izamendía Mobipocket Yoga y maternidad (Spanish Edition) by Mabel Izamendía EPub
47KL3PSB9VN47KL3PSB9VN47KL3PSB9VN