



El método yoga para un parto natural

Dorothy Guerra

Planifica un parto tranquilo, natural y autocontrolado con el método de Dorothy Guerra, especialista reconocida en parto natural.

Este libro presenta un sencillo método de ocho pasos que te ayudarán a conectar con tu mente y tu cuerpo, desde la primera contracción hasta dar a luz, mediante ejercicios de respiración, meditación y posturas de yoga que te permitirán controlar el dolor y la ansiedad cuando llegue el momento de dar a luz.

Además, en estas páginas encontrarás un plan de parto, técnicas de apoyo para los acompañantes, información médica detallada y consejos que te ayudarán a estar más preparada y segura para afrontar el gran día.

Fecha de publicación:

23/01/2014

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Dorothy Guerra

Dorothy Guerra es instructora de yoga prenatal y asistente de partos (doula). Regenta dos estudios de yoga, enseña el Método yoga de preparación para un parto natural a parejas y forma a instructores y a personal hospitalario en yoga prenatal. Participa frecuentemente en conferencias y lidera el programa de televisión *Yoga Life* en su ciudad de residencia, Toronto, en Canadá.

Como creadora del Método yoga para un parto natural, Guerra acredita a instructores de yoga prenatal, doulas y a otros profesionales de cuidados prenatales para que utilicen su método.