

MaternalMente

Andrés Martín Asuero, M. Teresa Oller

Un completo programa para vivir un embarazo y crianza conscientes y saludables mediante la práctica del mindfulness, con beneficios científicamente probados para bebés y mamás.

El embarazo es un momento especial en la vida de la mujer en el que se dan muchos cambios de forma acelerada. El cuerpo va adaptándose para acoger y permitir el desarrollo de una nueva vida que crece día a día, pero también cambia la mente de la madre, que se prepara para proteger y cuidar a su bebé. Un proceso en el que es normal que surjan dudas y temores. Y como en cualquier proceso, la actitud es muy importante: **podemos hacer mucho para mejorar nuestro bienestar y el del bebé si resolvemos con serenidad nuestros miedos, nos olvidamos de ideas preconcebidas sobre la maternidad y exploramos la experiencia de forma abierta, calmada y amable.** Para ello, resultará de ayuda inestimable el mindfulness, una de las mejores herramientas para vivir un embarazo pleno, feliz y saludable.

De la mano de dos expertos, el doctor Andrés Martín Asuero y M. Teresa Oller, que han desarrollado un exitoso programa de Mindfulness para el embarazo en el Hospital Clínico de Barcelona, aprenderemos a vivir esta etapa única con más presencia, salud y energía gracias a sencillas técnicas y ejercicios que también nos ayudarán a reducir el estrés, nos acompañarán durante el parto y el postparto, y fomentarán el vínculo con la criatura que va a nacer.

Fecha de publicación:

13/10/2021

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

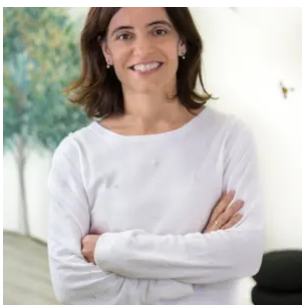
Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Andrés Martín Asuero

Andrés Martín Asuero es biólogo, MBA y Doctor en Psicología por la UAB. Después de trabajar como directivo se reinventó como instructor de Mindfulness, introduciendo en España el programa MBSR de reducción de estrés en 2004, que sigue impartiendo a través de su instituto EsMindfulness.



M. Teresa Oller

M. Teresa Oller Guzmán es licenciada en Periodismo e instructora certificada en el programa MBSR de Reducción de estrés por el Instituto EsMindfulness y por la IMTA (International Mindfulness Teaching Association). Ha participado como instructora en la investigación IMPACT facilitando cursos de Mindfulness a mujeres embarazadas en el Hospital Clínic de Barcelona. Colabora en la sección "MaternalMente" del programa de RNE Ràdio4 *Lletra lligada* dirigido a familias. Es madre de tres hijos.