

Image not found or type unknown



# El método yoga para un parto natural

## Dorothy Guerra

**Fecha de publicación:**  
02/03/2022

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

**Sello Editorial:**  
Zenith

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.

## Contacto de prensa

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.

**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.