

image not found or type unknown



# Mindfulness en el embarazo

**Sian Warriner, Mark Pallis**

**Fecha de publicación:**  
22/02/2023

Técnicas simples pero poderosas para vivir más plenamente tu embarazo

**Sello Editorial:**  
Zenith

*Mindfulness en el embarazo* es una guía para que puedas acercarte a la práctica de la meditación a través de 30 ejercicios que te ayudarán a utilizar tu respiración para que tu experiencia durante el embarazo y el parto sea mucho más tranquila, algo clave para **vivir este proceso con más plenitud, conectarte con tu bebé y prepararte para la maravillosa aventura que os espera.**

## Contacto de prensa

Y no solo es para ti; este libro también se dirige a todo el que quiera acompañarte en la experiencia de vivir este proceso de manera más plena y relajada.

**Nombre:** Paloma  
Cordón

**Teléfono:** 93 492 86  
33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

## Sian Warriner

La **Dra. Sian Warriner** es comadrona y madre de cuatro niños y dirige el programa de educación prenatal basado en Mindfulness del NHS Foundation Trust de los Hospitales de la Universidad de Oxford. Además, es profesora en el Oxford Mindfulness Centre de la misma universidad, y autora del estudio '*An Evaluation of Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Courses for Pregnant Women and Prospective Fathers/Partners within the UK NHS*' (Midwifery, 2018).

## Mark Pallis

**Mark Pallis** comenzó a practicar el mindfulness en 2015 y es autor de varios libros para niños que se centran en la atención plena. Tiene dos hijos pequeños.