



# Mindfulness en el embarazo

Sian Warriner, Mark Pallis

Técnicas simples pero poderosas para vivir más plenamente tu embarazo

*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.**

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.

**Fecha de publicación:**

22/02/2023

**Sello Editorial:**

Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordova@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.