

NOTA DE PRENSA

11 de junio de 2013

*Una mirada yóguica al embarazo,
un texto que aporta una nueva visión
sobre el periodo de gestación.*



los procesos emocionales durante la gestación
y cómo la práctica del yoga nos ayuda a comprenderlos y vivirlos

tere puig

Una mirada yóguica al embarazo es un libro escrito con la finalidad de acompañar, no solo a la mujer, sino también al hombre, en los cambios que se viven durante la etapa del embarazo a través de diferentes técnicas de yoga. Su autora, Tere Puig, propone alejarse de los tópicos de la etapa de gestación en los que “lo mejor para el bebé es que la madre viva en un estado positivo” para mostrar a sus lectores una nueva visión: “lo mejor es que la madre sea quien realmente es y viva de forma auténtica y coherente”.

La escritora, formadora de yoga desde hace más de diez años, muestra a los padres como manejarse con las emociones que surgirán en este nuevo tiempo, logrando así disfrutar de esta etapa transformadora. **Una mirada yóguica al embarazo** aporta, como forma de hacer realidad este enfoque, una serie de ejercicios prácticos y sencillos para el desarrollo de la percepción corporal, la observación de uno mismo y del bebé.

Tere Puig presenta **Una mirada yóguica al embarazo**, un libro escrito con un sentido común, respeto y sensibilidad, que se apoya en los años de experiencia de la autora en este campo. Este libro no es un manual que te indica lo que tienes que hacer, por el contrario, invita a la reflexión, ayuda a conocerse mejor y a ganar la confianza necesaria para tomar decisiones en lo que concierne a la gestación, el parto y la crianza del bebé.

LO QUE LOS LECTORES COMENTAN

“La sensibilidad con que está escrito parece salir de las páginas para entrar directamente en el corazón del lector.”

Rosa Fernández Profesora de Yoga (Almería)

“Tere nos hace sencillo el lenguaje profundo del yoga, dándonos la posibilidad de abrir las puertas a desarrollar otra mirada a la maternidad, la paternidad y las diferentes etapas desde la concepción al parto. Maravillosa e imprescindible.”

ble visión que nos empodera para vivirlo desde lo más profundo de nosotros mismos, con consciencia corporal, pensamiento constructivo e intuición y desde la responsabilidad de ser integrantes activos del milagro.”

Ana Escudero Vírveda Fisioterapeuta especializada en uroginecología y obstetricia (Barcelona)

“Un propósito muy elogiabile recorre las páginas de este libro: devolver mediante la práctica del yoga la confianza a la mujer, como también a su pareja, en el decisivo momento del parto. A los conocidos beneficios físicos que aporta esta actividad, como son la tonificación, la elasticidad o el fortalecimiento de los sistemas nervioso e inmunológico, hay que agregarle la estabilidad que otorga la relajación, la meditación y la respiración consciente. Con el yoga se puede conectar con la sabiduría del cuerpo y entender sus procesos, más si se trata de uno fundamental como es la gestación de una nueva vida. Tere Puig manifiesta que para vivir plenamente este proceso creador del embarazo, hay que ponerse en contacto con el interior, plantearse las preguntas fundamentales e inquirir sobre los modos de vida. Escuchar las respuestas que surjan del cuerpo, la mente y el espíritu es parte del proceso transformador. Que todo el desarrollo sea fluido y vivido de una manera lúcida es posible si se prepara en buenas condiciones.”

Editorial Yekibud Yekinabud

TÍTULO: Una mirada yóguica al embarazo

AUTOR: Tere Puig

FORMATO: ebook (pdf)

ISBN: 978-84-616-4553-4

PAG: 87

PVP (sin IVA): 8.22€

Extracto del libro y puntos de venta: www.yogamamasybebes.com/libros.php