

## Yoga, embarazo y posparto

Un acompañamiento completo para la gestación y el posparto a través de recomendaciones, experiencias y ejercicios de yoga

Este libro será tu mejor aliado durante una de las fases vitales más relevantes en la vida de una madre, caracterizada por el cambio constante, la ilusión y la transformación: el embarazo y el posparto. Sus páginas ofrecen valiosa información, ideas de prácticas, movimientos y muchos otros consejos adaptados a las necesidades de las mujeres gestantes y de las que han sido mamás recientemente.

A lo largo de estas páginas, Irene Alda, creadora de @livinglavidayoga, te acompañará desde el inicio del embarazo hasta las primeras semanas con tu bebé, a través de diferentes ejercicios, experiencias personales y vivencias de otras mamás. Es la guía de yoga prenatal y posnatal imprescindible tanto para mujeres que quieren iniciarse en esta transformadora práctica como para yoguis expertas. Una agradable lectura con la que descubrirás multitud de recursos para un yoga basado en la escucha y en el amor hacia una misma.

» Irene Alda





Irene es yogui, graduada en Física por la UAM y doctora en Fotónica por el Instituto de Ciencias Fotónicas (ICFO) y la UPC. Desde 2013 comparte su pasión por el yoga, el movimiento consciente y la anatomía. Como reflejo de su curiosidad científica, le gusta entender el «porqué» de los ejercicios de esta práctica transformadora. Se ha formado en múltiples estilos: vinyasa flow, yin, rocket, SUP yoga y yoga prenatal y posnatal. Sus programas de yoga han aparecido en prestigiosas revistas como Glamour, Women's Health, Elle, El Mundo, Yoga Journal y Sportlife. También ha colaborado con destacadas empresas del panorama internacional en eventos de salud y bienestar. Si quieres unirte al lado nerdy del yoga, puedes escuchar sus episodios mensuales en su podcast living la vida yoga. También puedes conocer más sobre el trabajo de Irene en sus redes sociales @livinglavidayoga y en su página web: www.irenealda.com.



Thema: VFMG1; VFXB 978-84-11314-92-3 208 páginas, ilustrado Rústica con solapas 17 x 24 x 1.1 cm · 528 g PVP: 25.95 €