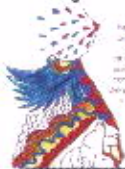


# embarazo consciente



Este libro  
contiene  
un manual  
de ejercicios  
para el embarazo  
consciente  
y creativo  
y el libro  
de la agenda  
de 400 días

## **Agenda-libro del Embarazo consciente**

**Autoras: Mónica Manso  
y Yadday Hermoso**

**Editorial: Urano**

*Semana a semana, te explicaremos los cambios que vas a experimentar junto a tu bebé. También te propondremos ejercicios y recursos corporales, emocionales, mentales y espirituales para hacer de tu gestación un proceso consciente y creativo que te aportará una profunda conexión contigo misma, tu hijo y tu pareja. En estas páginas, encontrarás actividades de visualización y mindfulness, meditaciones, prácticas corporales, ejercicios para mejorar la comunicación con la pareja, textos inspiradores, propuestas para desarrollar tu creatividad, recomendaciones de lectura, actividades lúdicas y mucho más.*