

El libro del mes

Agenda del embarazo consciente, de *Mónica Manso y Yadday Hermoso*. Editorial Urano, 16 €

QUÉ TE OFRECE: Explica los cambios que experimenta la madre y el bebé y propone ejercicios corporales y espirituales para que la gestación sea un proceso que te conecte contigo misma, con tu hijo y tu pareja a través de mindfulness, visualización, meditaciones, textos inspiradores... Al acabar cada mes tienes un espacio en blanco para dejar las experiencias y las sensaciones.

POR QUÉ NOS HA GUSTADO: Porque cuando haya pasado un tiempo te permitirá revivir lo que has experimentado durante cada mes del embarazo.

