

## embarazo consciente



Introducción  
Semana 1  
Semana 2  
Semana 3  
Semana 4  
Semana 5  
Semana 6  
Semana 7  
Semana 8  
Semana 9  
Semana 10  
Semana 11  
Semana 12  
Semana 13  
Semana 14  
Semana 15  
Semana 16  
Semana 17  
Semana 18  
Semana 19  
Semana 20  
Semana 21  
Semana 22  
Semana 23  
Semana 24  
Semana 25  
Semana 26  
Semana 27  
Semana 28  
Semana 29  
Semana 30  
Semana 31  
Semana 32  
Semana 33  
Semana 34  
Semana 35  
Semana 36  
Semana 37  
Semana 38  
Semana 39  
Semana 40  
Semana 41  
Semana 42  
Semana 43  
Semana 44  
Semana 45  
Semana 46  
Semana 47  
Semana 48  
Semana 49  
Semana 50  
Semana 51  
Semana 52  
Semana 53  
Semana 54  
Semana 55  
Semana 56  
Semana 57  
Semana 58  
Semana 59  
Semana 60  
Semana 61  
Semana 62  
Semana 63  
Semana 64  
Semana 65  
Semana 66  
Semana 67  
Semana 68  
Semana 69  
Semana 70  
Semana 71  
Semana 72  
Semana 73  
Semana 74  
Semana 75  
Semana 76  
Semana 77  
Semana 78  
Semana 79  
Semana 80  
Semana 81  
Semana 82  
Semana 83  
Semana 84  
Semana 85  
Semana 86  
Semana 87  
Semana 88  
Semana 89  
Semana 90  
Semana 91  
Semana 92  
Semana 93  
Semana 94  
Semana 95  
Semana 96  
Semana 97  
Semana 98  
Semana 99  
Semana 100

## 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.