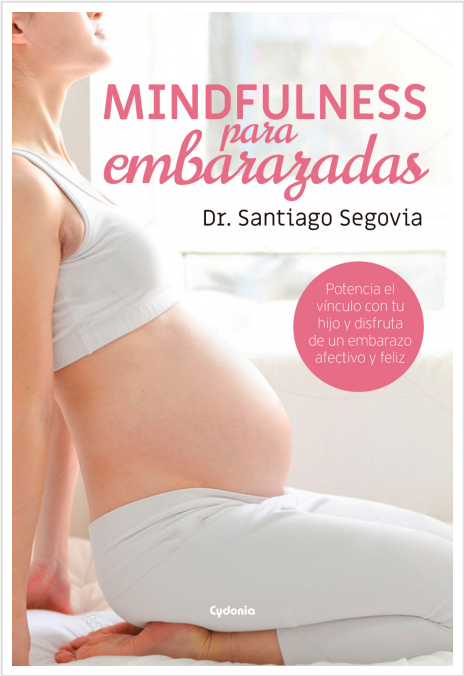


Mindfulness para embarazadas

Dr, Santiago Segovia

CYDONIA EDICIONES, S.L.

Materia: MEDICINA Y SALUD
Colección: VIDA ACTUAL
Encuadernación: TAPA BLANDA O BOLSILLO
PVP: 15.00 €
EAN: 9788494722301
Páginas: 150
Tamaño: 145x215 mm.

Potencia el vínculo con tu hijo y disfruta de un embarazo afectivo y feliz.

Sinopsis

El Dr. Santiago Segovia es el creador de un método de meditación pensado para las embarazadas. Fácil de aprender y sencillo de poner en práctica, es útil para prevenir el estrés durante el embarazo y potenciar los vínculos afectivos entre la madre y el hijo durante los nueve meses de gestación.Precisamente ese vínculo, tal como muestra el Dr. Segovia, marcará definitivamente el desarrollo afectivo del niño y el adolescente y la calidad de su vida en la etapa adulta.Sigue las indicaciones del Dr. Santiago Segovia para experimentar un embarazo sereno y feliz, circunstancia que repercutirá en la salud emocional de tu hijo.

DR. SANTIAGO SEGOVIA



Licenciado en Psicología por la UCM, doctor en Psicología por la UAM y catedrático de Psicobiología de la UNED, actualmente jubilado. Premio Iberdrola y coautor de un centenar de publicaciones científicas.
En la UNED ha sido director del Departamento de Psicobiología, decano de la Facultad de Psicología y director del Instituto Universitario de Investigación. Diplomado en Psicoterapia Gestáltica,
Psicólogo General Sanitario y director asistencial del Instituto Psicoeducativo Elea, es creador del Programa Mindfulness Based Mental Balance (MBMB) y autor del libro Mindfulness: un camino de desarrollo personal (Desclée de Brouwer, 2017).
Desde 1999 dirige talleres y cursos de meditación basada en Mindfulness en instituciones como el Servicio de Psicología Aplicada de la UNED, el Instituto de Dinámica e Interacción Personal, el Centro Abierto Fundación T