

**ISABEL COCA***Ioga i gestació*

Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2019, 231 pàg.

Gestar una vida és un procés que implica molts canvis en el cos i en la ment. La manera en què acollim un nou naixement serà de vital importància per al seu desenvolupament en el futur. Aquest llibre ens mostra la utilitat del ioga en moments tan especials de la vida com són la gestació i el part.