

## TUTTO IL MONDO IN UNA PANCIA

**R**endere le future madri consapevoli della bellezza e dell'unicità della nascita; far loro comprendere che la nascita è un viaggio, che il bambino compie la maggior parte del lavoro e che a loro non resta che accompagnare, lasciando che tutto fluisca e accogliendo anche la fatica, i momenti di stanchezza e di difficoltà: questo è il com-

rito che l'autrice si è assunta in questo libro. Per farlo, Lorena Valentina Pajalunga, forte anche dell'esperienza maturata accanto a Giuditta Tornetta e Ibu Robin Lim, condivide la sua conoscenza sullo yoga applicato al parto, alla nascita e al periodo che segue. In particolare propone pratiche pensate apposta per le future madri e le neomamme,

meditazioni che aiutano a raggiungere la consapevolezza e a riappacificarsi con il passato, e sequenze utili ad affrontare più preparate il travaglio e ad alleviare i disturbi frequenti in gravidanza e nel post partum. ■

**Valentina Pajalunga**  
**TUTTO IL MONDO IN UNA PANCIA**  
Editore: Edizioni **Letà dell'Acquario**,  
2020, Pag 219, 16,50 euro

