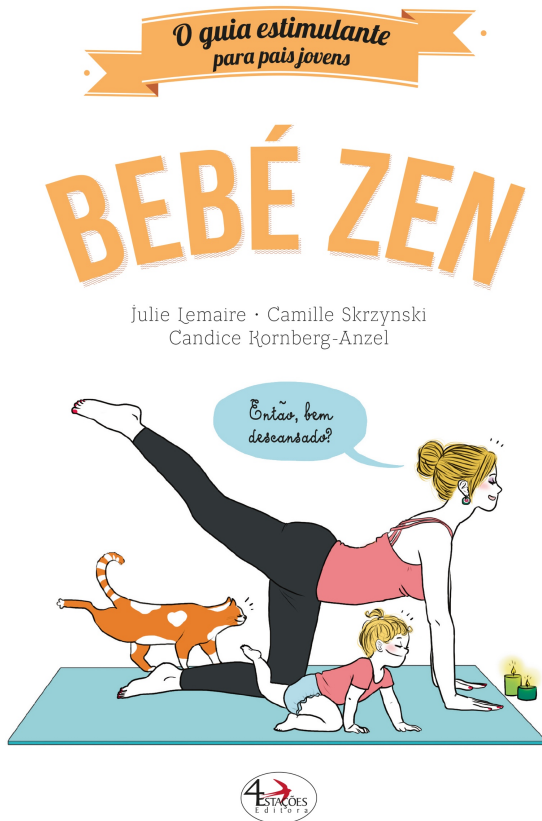


Respirem fundo e relaxem, vão ter um *Bebé...Zen!*



ISBN: 9789898761484

128 pag. 16,5cmx24cm

Pvp c/lva: 14.50€ Pvp s/lva:13.68€

300 g. Marcador

Lançamento: 20 Março 2018

**Autoras: Julie Lemaire é
sofrológica, especializada em
perinatologia.**

**Candice Kornberg-Anzel é
professora.**

Ilustradora: Camille Skrzynski

Depois de nove meses de espera e de apreensão, o bebé chegou para ficar.

Nada de pânico! A meditação, as massagens e o ioga vão tranquilizar o vosso bebé (e a vocês também!)

Com este guia divertido e que afasta o sentimento de culpa, poderão adotar práticas milagrosas na vossa rotina quotidiana, descobrindo outros tantos segredos que vos darão a chave para viverem felizes com um *bebé zen!*

Este livro contém textos informativos, listas inteligentes, palavras-chave esclarecedoras, *hashtags* hilariantes...e desenhos divertidos.

Um pai ou uma mãe zen não é uma pessoa sentada num sofá numa posição de lótus. É uma pessoa capaz de se ouvir, de confiar em si própria, de confiar no seu bebé; é uma pessoa que percebeu que tem o que é preciso para cuidar de si e do seu bebé.

www.castordepapel.pt