

Jóga v těhotenství a příprava k porodu



[Janet Balaskas](#)

Jóga v těhotenství a příprava k porodu - Janet Balaskas ke stažení PDF Jóga a příprava k porodu přináší celistvý návod, jak projít těhotenstvím za pomoci jógy, a poskytuje kvalitní přípravu na porod a mateřství. Autorka, matka čtyř dětí a lektorka jógy pro těhotné ženy, se v úvodu zabývá hlubokou duševní i fyziologickou proměnou ženy v těhotenství. Ve druhé části knihy, doplněné mnoha fotografiemi a ilustracemi, najdete soubor relaxačních, dechových a tělesných jógových cvičení a poloh vhodných pro období těhotenství i k porodu. Janet Balaskasová je zakladatelka Hnutí za aktivní porod a autorka několika knih o přirozeném těhotenství, porodu a mateřství. Mezi její nejznámější publikace patří Aktivní porod, průvodce aktivním porodem, který se stal nepostradatelnou příručkou mnoha těhotných žen.

