

# YOGA JOURNAL WEEKEND

СЕМИНАР С АНЕЙ МАРКАРЯН «СТАНУ МАМОЙ»

yoga  
JOURNAL

место  
проведения:  
ул. АРБАТ 6/2



СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



beyoga

## ПРОГРАММА СЕМИНАРА 12 МАРТА (СУББОТА)

**11:00 — 11:20** ♦ Мы собираемся в пространстве Be yoga и настраиваемся на чудесные выходные.

**11:20 — 12:20** ♦ ЗНАКОМСТВО С ГРУППОЙ. *Каждая из нас на эти два дня погрузится в круг любви, творчества и знакомства с самой собой. Я попрошу тебя оставить за пределами нашего круга все внешние факторы и направить внимание на себя. С чем ты пришла? Какие чувства, мысли, состояния и стремления тебя переполняют? Что привело тебя на тренинг? Я хочу, чтобы ты услышала себя - в своей истории, в моей истории, в истории других.*

**12:20 — 12:35** ♦ ПЕРЕРЫВ.

**12:35 — 14:00** ♦ ПРАКТИКА. Йога-практика, адаптированная для всех трех триместров. *Я расскажу тебе, чем йога так полезна во время беременности и в чем секрет идеальной практики. Я дам рекомендации по триместрам, основанные на моем личном опыте. И предложу тебе ощутить на себе эффект практики йоги, или, как я ее называю, интуитивной йоги для беременных.*

**14:00 — 15:00** ♦ ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД.

**15:00 — 15:40** ♦ ЛЕКЦИЯ. Образ жизни во время беременности: питание, сон, пересмотр приоритетов. *Я подготовила для тебя рекомендации о том, как и чем лучше питаться тебе и малышу. А еще мы коснемся роли сна, витаминов и БАДов во время беременности.*

**15:40 — 16:00** ♦ ПЕРЕРЫВ.

**16:00 — 16:40** ◆ **ЛЕКЦИЯ.** Рекомендации по уходу за собой.

*Я продолжу рассказывать тебе об особенностях ухода за собой во время беременности и после родов, дам рекомендации о том, какая косметика и салонные процедуры пойдут особенно на пользу, а от чего все же стоит отказаться на ближайшие 9 месяцев. Особое внимание мы уделим таким вопросам: как избежать растяжек на коже; как уберечь себя от набора лишних килограммов во время беременности и после родов? Ну и конечно, поделюсь собственным опытом, как быть беременной истройной одновременно.*

**16:40 — 16:50** ◆ **ПЕРЕРЫВ.**

**16:50 — 17:30** ◆ **ЛЕКЦИЯ.** Роль мужчины во время беременности.

*Мы поговорим о роли мужчины в период твоей беременности - как спутнике жизни, вдохновителе, партнере в творчестве и отце будущего малыша.*

**16:50 — 17:30** ◆ **ПРАКТИКА.** Медитация во время беременности. Медитация во время беременности научит тебя отпускать ненужное и концентрироваться на самом главном - общению с собой и малышом.  
*Думаю, тебе будет не менее интересно послушать и про парные медитации, которые можно делать вместе с мужем. Мы проведем с тобой медитативную практику, и в будущем ты всегда сможешь проводить ее для вас обоих, точнее уже для почти троих :)*

---

## ПРОГРАММА СЕМИНАРА **13 МАРТА** (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

---

**11:00 — 12:30** ◆ **ПРАКТИКА.** Йога-практика, адаптированная для всех трех триместров. Мы продолжим осваивать интуитивную йогу. Помимо асан на гибкость, стройность и гармонию, мы уделим внимание дыхательным практикам, которые помогут тебе и во время родов, и в течение всех 9 месяцев.

**12:30 — 12:45** ◆ **ПЕРЕРЫВ.**

**12:45 — 14:00** ◆ **ЛЕКЦИЯ.** Взаимосвязь между внутренним миром мамы и малыша. Учимся слушать и чувствовать друг друга уже до рождения. *Я расскажу, на что тебе стоит сделать акцент в каждый из 9 сокровенных месяцев. Это поможет развить и укрепит взаимосвязь с внутренним миром малыша – ведь слушать и чувствовать друг друга можно и нужно уже до рождения.*

**14:00 — 15:00** ◆ **ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД.**

**15:00 — 16:00** ◆ **ЛЕКЦИЯ.** Рекомендации по уходу за собой и малышом после родов: питание мамы, как подготовить организм к грудному вскармливанию, режим малыша, восстановительные практики после родов. *В завершение семинара я дам рекомендации по уходу за собой и малышом после родов, расскажу о подходящем для тебя питании в первые дни, о том, как подготовить организм к грудному вскармливанию, как чувствовать и формировать режим малыша и когда приступать к восстановительным практикам после родов.*

**16:00 — 16:15** ◆ **ПЕРЕРЫВ.**

**16:15 — 17:30** ◆ **ЛЕКЦИЯ. МЕДИТАЦИЯ.** Как преодолеть страхи предстоящих родов, как справиться с непредвиденными трудностями во время беременности. *Переходя к теме родов, я расскажу тебе, как преодолеваются страхи предстоящих родов, на что нужно опираться, ориентироваться и как справиться с непредвиденными трудностями во время беременности.*