

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 и стройной одновременно.

16:40 — 16:50 ♦ ПЕРЕРЫВ.

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

Мы поговорим о роли мужчины в период твой 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.*