

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/joga-dla-kobiet-w-ciazy-p-3859.html>



## Joga dla kobiet w ciąży

Cena	<b>29.00 zł</b>
Dostępność	<b>produkt dostępny</b>
Numer katalogowy	<b>9788376490649</b>
Kod EAN	<b>9788376490649</b>
Producent	<b>KOS</b>
Autor	<b>Joanna Jakubik-Hajdukiewicz</b>

### Opis produktu

Ciąża to bardzo ważny etap w życiu kobiety, gdy dokonuje się w całym jej ciele mnóstwo przemian. Po porodzie następuje równie istotny okres macierzyństwa, przekonujemy się, że zmiana jest jedyną stałą rzeczą w naszym życiu. Warto wykorzystać ten czas oczekiwania na dziecko jako czas na pogłębienie świadomości swego ciała, nauki wyciszania i regeneracji umysłu, radzenia sobie ze stresem oraz rozpoznawania i kontaktowania się ze swoimi emocjami. Z pewnością zrównoważona i bardziej świadoma siebie mama lepiej nawiąże kontakt z maleństwem i podoła wyzwaniom okresu macierzyństwa.

liczba stron: **104**  
 format: **14.5x20.5cm**  
 oprawa: **mięka**