

Joanna Jakubik-Hajdukiewicz

JOGA

dla kobiet w ciąży



Joanna Jakubik-Hajdukiewicz

JOGA

dla kobiet w ciąży

Integracja ciała, emocji i umysłu



Wydawnictwo KOS

Katowice

Spis treści

Wstęp	6
Rozdział I	
Znaczenie pracy wewnętrznej w radzeniu sobie ze stresem	9
Rozdział II	
Zalecenia i wskazówki dla kobiet w ciąży dotyczące praktykowania jogi	15
Rozdział III	
Podział ćwiczeń (asan)	23
Rozdział IV	
W kontakcie z samą sobą. Świadomość ciała, emocji i umysłu	75
Rozdział V	
Ścieżka samodoskonalenia adepta jogi	81
Rozdział VI	
O medytacji	87
Bibliografia	97