

Почему «MudraMama» ?

Для глубокого осознания в йоге используется практика мудр.

Мудры — это простые действия, имеющие огромное значение. Они воздействуют на все наше существо от физического до тонкого тела.

При её выполнении всё тело становится «мудрой» — жестом, в котором ладони и пальцы рук сложены определённым образом.

А в нашей культуре «мудра» ассоциируется у меня со словом «мудрая», какой я хочу видеть каждую маму.

То есть одаренную большим умом и обладающую знанием жизни, опытом, чем я и хочу поделиться с вами в этом практическом курсе.

Почему я решила создать этот курс? Моя миссия — сказать вам, что рожать можно легче и приятнее! Восстанавливаться быстрее, быть полной сил и уверенности в себе! Быть в женском состоянии мягкости и удовольствия от себя и своего состояния. Я уверена, что каждая женщина может родить на порядок лучше с качественной телесной подготовкой.

Без разрывов, с меньшей болью, с ощущением силы в теле и стабильной психики, что поможет справиться со страхами в беременность и родах.

Этот курс — мой посыл вам. Вы не одна. С вами весь мир, все близкие, родные люди, ваш малыш.

С вами я и 2 эксперта, которые помогут разобраться во всех нюансах беременности.

— Акушер-гинеколог, Лариса Михайловна. С опытом 47 лет в медицине. Эксперт в естественных

родах. Более 30 лет практикует йогу. Ученица автора бестселлеров, ученого и медика Мишеля Одена.

— Нутрициолог, Ольга Клименко Эксперт в комплексном оздоровлении организма, построении сбалансированного рациона для беременных и мам.