

Joga uspokaja umysł, przywraca poczucie harmonii, odpręża, poprawia samopoczucie i kondycję fizyczną. *Joga na czas ciąży* jest poradnikiem, który w przystępny sposób przedstawia ćwiczenia na każdy kolejny trymestr ciąży. Dzięki nim - zrelaksowana, pełna optymizmu i wiary we własne siły - przejdiesz nie tylko przez dziewięć miesięcy ciąży, ale i przez sam poród oraz czas połogu. *Joga na czas ciąży* to pierwszy ilustrowany poradnik jogi przeznaczony dla kobiet oczekujących dziecka. Przewodnik, krok po kroku prowadzący przez ćwiczenia sprzyjające dobremu samopoczuciu fizycznemu i duchowemu przyszłej mamy. Książka adresowana zarówno do nowicjuszek, jak i kobiet praktykujących jogę od dawna. Obszerny zestaw bezpiecznych ćwiczeń, które korzystnie wpływają nie tylko na kobietę, ale i na jej nienarodzone jeszcze dziecko. Praktyczne rady, jak dzięki jodze ograniczyć ból i stres związany z porodem. Wendy Teasdill jest doświadczoną instruktorką jogi i matką trojga dzieci. Podróżując, popularyzuje jogę na całym świecie.