

ΔΕΥΤΕΡΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
ΜΙΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ
ΕΝΑΣ ΤΟΚΕΤΟΣ ΧΩΡΙΣ ΑΓΧΟΣ

- Πως ο φόβος επηρεάζει τον τοκετό
- Η απελευθέρωση από το φόβο
- Η δύναμη του συνειδητού και υποσυνείδητου
νου
- Η δύναμη της θετικής σκέψης -θετικές
δηλώσεις για μια πιο εύκολη γέννηση
- Ασκήσεις Θετικής Ψυχολογίας
- Η προοδευτική χαλάρωση
- Η διαφραγματική αναπνοή
- Άσκηση : « Η χαλάρωση του Ουράνιου
Τόξου»