

IYT® अध्ययन

IYT®-अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक प्रसवपूर्व/प्रसवोत्तर योग

IYT® पाठ्यक्रम पाठ्यक्रम

एक मजबूत गर्भावस्था के लिए योजना

- मजबूत नया पतला है
- अंदर से बाहर तक फिट रहते हैं
- जानिए एक मजबूत कोर का रहस्य
- गर्भावस्था के दौरान मजबूत और स्वस्थ बनें

संपूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य

- संपूर्ण शारीरिक फिटनेस कार्यक्रम बनाने के लिए विभिन्न प्रकार की गतिविधियों का उपयोग करें
- स्वस्थ गर्भावस्था के लिए योग, प्रतिरोध प्रशिक्षण, कार्डियो और पोषण का संयोजन करें

माँ सबसे अच्छा जानती है

- शरीर से जुड़े और गर्भावस्था में पूरी तरह से उपस्थित हों
- बच्चे के साथ बंधन के लिए ध्यान का प्रयोग करें
- अपनी और बच्चे की जरूरतों के बारे में जागरूकता पैदा करें

जन्म और आगे के लिए तैयार करें सहनशक्ति बढ़ाएं

- जानें कि व्यायाम आपको गर्भावस्था के दौरान कैसे ले जा सकता है
- थकान से लड़ने के लिए योग, ध्यान और क्रॉस-ट्रेनिंग का प्रयोग करें

ताकत बनाएं

- बाकी गर्भावस्था के लिए मजबूत बनें
- एक लय खोजें और एक नियमित व्यायाम दिनचर्या स्थापित करें

पुश करने के लिए तैयार करें

- पेल्विक फ्लोर की शक्ति के बारे में जानें
- प्रसव, प्रसव और ठीक होने के लिए अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों को प्रशिक्षित करें

जन्मदिन की शुभकामनाएं!

- उपस्थित और जागरूक रहने के लिए शरीर और दिमाग का उपयोग करें
- डर तैयार करने और खत्म करने के लिए जन्म योजना बनाएं

पुनर्प्राप्ति और परिणामों के लिए अभ्यास नई माँ रिकवरी कसरत

- कोमल चालों और प्रथाओं को नए जीवन में शामिल करें
- जन्म देने के बाद अपने पेट और पेल्विक फ्लोर को मजबूत और टोन करें

माँ और बच्चा

- अपने बंधन और दोनों शरीरों को मजबूत करने के लिए बच्चे के साथ व्यायाम करें
- व्यायाम के दौरान बच्चे को ठीक से पकड़ना सीखें

बेली ब्लास्टर सीरीज

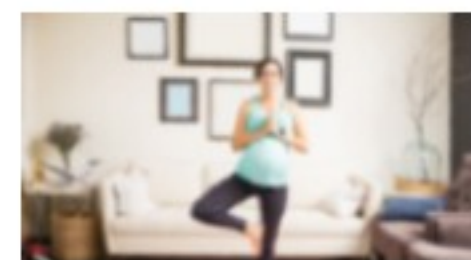
- उदर क्षेत्र को फिर से परिभाषित करने के लिए डीप कोर वक्रे आजमाएं
- शिशु की देखभाल के लिए आवश्यक कार्यात्मक शक्ति हासिल करने के लिए मुख्य व्यायामों का उपयोग करें

माताओं के लिए स्व-देखभाल

- बच्चे की देखभाल और बेहतर देखभाल
- एक दैनिक दिनचर्या बनाएं जिसमें उचित नींद और व्यायाम शामिल हो

40 से अधिक माताओं के लिए अंतर्दृष्टि

- 40 से अधिक उम्र की माँ होने की अनठी चर्चाओं से अवगत रहें
- मांसपेशियों के नुकसान से निपटने के लिए शरीर को मजबूत और टोन करें



MINISTRY OF
AYUSH



वाणिज्य एवं
उद्योग मंत्रालय
MINISTRY OF
COMMERCE
AND INDUSTRY



युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय
MINISTRY OF
YOUTH AFFAIRS AND SPORTS

अधिक समर्थन चाहते हैं? हमारी सदस्य सहायता टीम से Yoga@iyoworld.com पर या +91 9964029333 पर संपर्क करें