



Η yoga στη διάρκεια της εγκυμοσύνης προσφέρει μια ολιστική φροντίδα, η οποία μάλιστα γίνεται άμεσα αντιληπτή από τη μητέρα, καθώς σε αυτή την περίοδο η ευαισθησία της είναι ιδιαίτερα αυξημένη. Έτσι μπορεί και αισθάνεται άμεσα τη θετική επίδραση που έχει η yoga, τόσο στο σώμα και στον ψυχισμό της, όσο και στο ίδιο το έμβρυο.

Οι δάσκαλοι yoga **Νίκος Ζωγράφος** και **Ελευθερία Σπυριδάκη**, στο [Crystal Yoga](#), στην Ηλιούπολη, πιστεύουν βαθιά και με πολλή αγάπη στη θεραπευτική δύναμη της yoga, ιδιαίτερα σε αυτή την πολύ καθοριστική (σε πολλά επίπεδα) περίοδο της εγκυμοσύνης.

Η Ελευθερία Σπυριδάκη, η οποία διδάσκει στα νέα μαθήματα yoga για εγκύους (που έχουν προστεθεί κάθε Τετάρτη και Παρασκευή απόγευμα) έχει προσωπική εμπειρία από τα θεραπευτικά οφέλη της yoga στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Έχει εμβαθύνει σε αυτή την πρακτική, κινητοποιημένη και η ίδια από τις εγκυμοσύνες της και από την ανάγκη της να εργαστεί προς μια ολιστική προσέγγιση στην εγκυμοσύνη και στ





[Εγκυμοσύνη και γιόγκα: 10 ασκήσεις που να μην κάνεις ποτέ](#)