



# Afirmacije u trudnoći



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA



**Sigurna sam  
i uzemljena.**



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA

**Moje telo  
je stvoreno da rađa.**



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA

Udišem mir i snagu,  
sa izdahom otpuštam  
strahove i tenziju.



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA

Spremna sam,  
rađanje je  
moja prava priroda.

**Moje telo je  
iskonsko i moćno.**



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA

Moje telo, moj  
dah i moja  
beba - svi su  
duboko  
povezani.



**Ja i moja beba  
plešemo  
u ritmu porođaja.  
Na ovom putu  
smo zajedno.**



HOMEPACE  
PRENATAL YOGA

Otvaram se,  
prepuštam se,  
verujem porođaju.



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA

**Dah me vodi  
kroz ritam  
kontrakcija.**



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA

**Moje  
kontrakcije  
su dobrodošle.**



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA



**Svaka kontrakcija  
je talas  
kom dopuštam  
da me nosi.  
Svaka kontrakcija  
me dovodi  
bliže mojoj bebi.**



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA

Kontrakcije ne mogu biti  
jače od mene i mog tela,  
njih stvara moje telo,  
stvaram ih ja.



HOMEPLACE  
PRENATAL YOGA







HOMEPLACE

## Prenatal Yoga

 063-701-76-04 (Jovana)

 [contact@homeplace.rs](mailto:contact@homeplace.rs)

 [www.homeplace.rs](http://www.homeplace.rs)