מדיטציות והרפיות

אפשר לפני שינה ביחד עם תרגול נשימה:)

מיכל אנסקי

<https://www.youtube.com/watch?v=u99xKkhtMUU&list=TLPQMjYwOTIwMjHA-otgT6h7GA&index=1>

ליזה ארזואן

<https://drive.google.com/file/d/1rTvNBEDnj4482h11B0dAtmoPQTL5b2vE/view>

דמיון מודרך לראייה חיובית ומקדמת

‏<https://youtu.be/Hp-TJt3Fr6o>

הכל בסדר" מדיטציה להריון ולידה"

‏<https://youtu.be/LvQGaDvW-hY>

מדיטציה בהריון- 10 הצהרות חיוביות בהריון לאם ולעובר

<https://www.youtube.com/watch?v=_84i2k9WqmY&t=269s>

הכנה ללידה (לשמיעה לפני השינה)

‏<https://www.youtube.com/watch?v=FaljRnrH1AU&feature=youtu.be>

דמיון מודרך ללידה מעצימה

‏<https://youtu.be/8RJeYnBZM14>

דמיון מודרך לשינה עמוקה ורגועה לאישה

‏<https://youtu.be/9GpOUYJvNl4>

הרפיה ללידה קלה וטובה

<https://youtu.be/__snjWNtGPg?si=eZqiTeWPUeTC_0v1>