

सुधार बीज में हो सकता है, वृक्ष में नहीं।

प्री प्रेग्नेंसी प्लान

(प्रेग्नेंसी प्लानर कपल के लिए)


Garbh Sanskar
GURU APP



चलिए समझते हैं
गर्भसंस्कार के
अद्भुत रहस्य को...

(दैनिक प्लान
की संपूर्ण जानकारी)

श्रेष्ठ संतान की पूर्व तैयारी: गर्भसंस्कार

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

- मानव शरीर में बीज के निर्माण में लगभग तीन माह का समय लगता है, इसलिए सही जीवनशैली उत्तम बीज निर्माण और सफल गर्भधारण के लिए अनिवार्य है।
- योग्य तैयारी द्वारा आनुवंशिक रोगों या अवांछित स्वभाव को अगली पीढ़ी में जाने से रोका जा सकता है।
- शारीरिक और मानसिक स्तर पर योग्य तैयारी द्वारा मिसकैरेज जैसी स्थितियों से भी बचा जा सकता है।
- आजकल का तनावपूर्ण जीवन प्राकृतिक गर्भधारण में बाधा डाल सकता है, इसलिए जीवनशैली में सुधार महत्वपूर्ण है।
- अतः, प्रेग्नेंसी प्लान करने वाले युगल को कम से कम तीन महीने पहले से ही अपनी जीवनशैली में आहार, विचार और विहार में सकारात्मक परिवर्तन लाना अनिवार्य है।

कैसे करें ?

- पति-पत्नी योग्य शारीरिक और मानसिक तैयारी के लिए दैनिक 7 सुझाई गई गतिविधियाँ करें।
- संतुलित आहार और नियमित योगाभ्यास अपनाएँ।
- विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में सही जीवनशैली अपनाएँ।

घर बैठे रोज़ाना गर्भसंस्कार का पालन करने के लिए, गर्भसंस्कार दैनिक प्लान की पूरी जानकारी आगे दी गई है।

Index

प्लान में क्या मिलता है ?	4
एक्टिविटीज़	5-6
100+ घंटे के एक्सक्लूसिव वीडियो	7
1:1 काउंसलिंग सपोर्ट	8
ऐड-ऑन सुविधाएँ : लाइव योग क्लास	9
ऐड-ऑन सुविधाएँ : साप्ताहिक एक्सपर्ट क्लास	10
फ़ायदे	11
प्लान की वैधता और फ़ीस	12

प्लान में क्या मिलता है ?

प्रतिदिन

7

एक्टिविटीज

- कपल के तनाव को कम करने और उनके जीवन में सकारात्मकता बढ़ाने के लिए 7 एक्टिविटीज़ की दैनिक दिनचर्या
- कस्टमाइज़्ड और पर्सनलाइज़्ड



समय कितना लगता है ?
15 - 20 मिनट



कब कर सकते हैं ?
दिन के दौरान कभी भी



माध्यम
ऐप्लिकेशन में
(प्रेक्टिकल/पठन/ऑडियो/वीडियो)



कौन सी एक्टिविटीज ?



आत्मसंवाद (हररोज़ 2-3)

विज़ुअलाइज़ेशन और सकारात्मक सुझावों के माध्यम से गर्भधारण की संभावना बढ़ाने के लिए स्वसूचन, संवाद और गाइडेड मैडिटेशन

पठन (हररोज़ 1)

प्रेरणादायक कहानियों और महान लोगों के जीवन की घटनाओं के माध्यम से सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए



हेबिट इम्प्रूवमेंट (हररोज़ 1)

सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए एक्टिविटीज़

कपल एक्टिविटी (हररोज़ 1)

पति-पत्नी के संबंधों को फिर से तरोताजा करने के लिए



कौन सी एक्टिविटीज ?

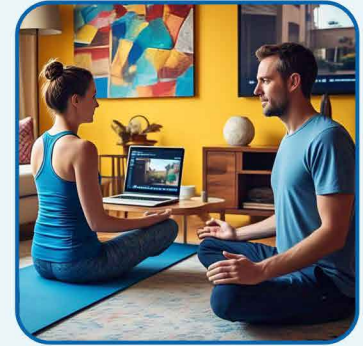


वीडियो-संगीत (प्रति दिन 1- वीडियो, ऑडियो लाइब्रेरी)

शास्त्रीय राग, ट्रान्स म्यूजिक, वाद्ययंत्रों, मंत्रों और लॉरी के 100+ ट्रैक की ऑडियो लाइब्रेरी। तनाव से राहत, चयनित वीडियो

योग-प्राणायाम

प्रजनन क्षमता बढ़ाने वाले योग, मेडिटेशन और प्राणायाम की दैनिक दिनचर्या गर्भावस्था के लिए शरीर और मन को तैयार करने के लिए योग गुरुओं द्वारा निर्देशित लिखित और वीडियो रूटीन



आहार

शुद्ध और सात्विक आहार के लिए मार्गदर्शन।
5 मिल डाइट प्लान, 200+ रेसिपी, प्लानर सुपर फूड

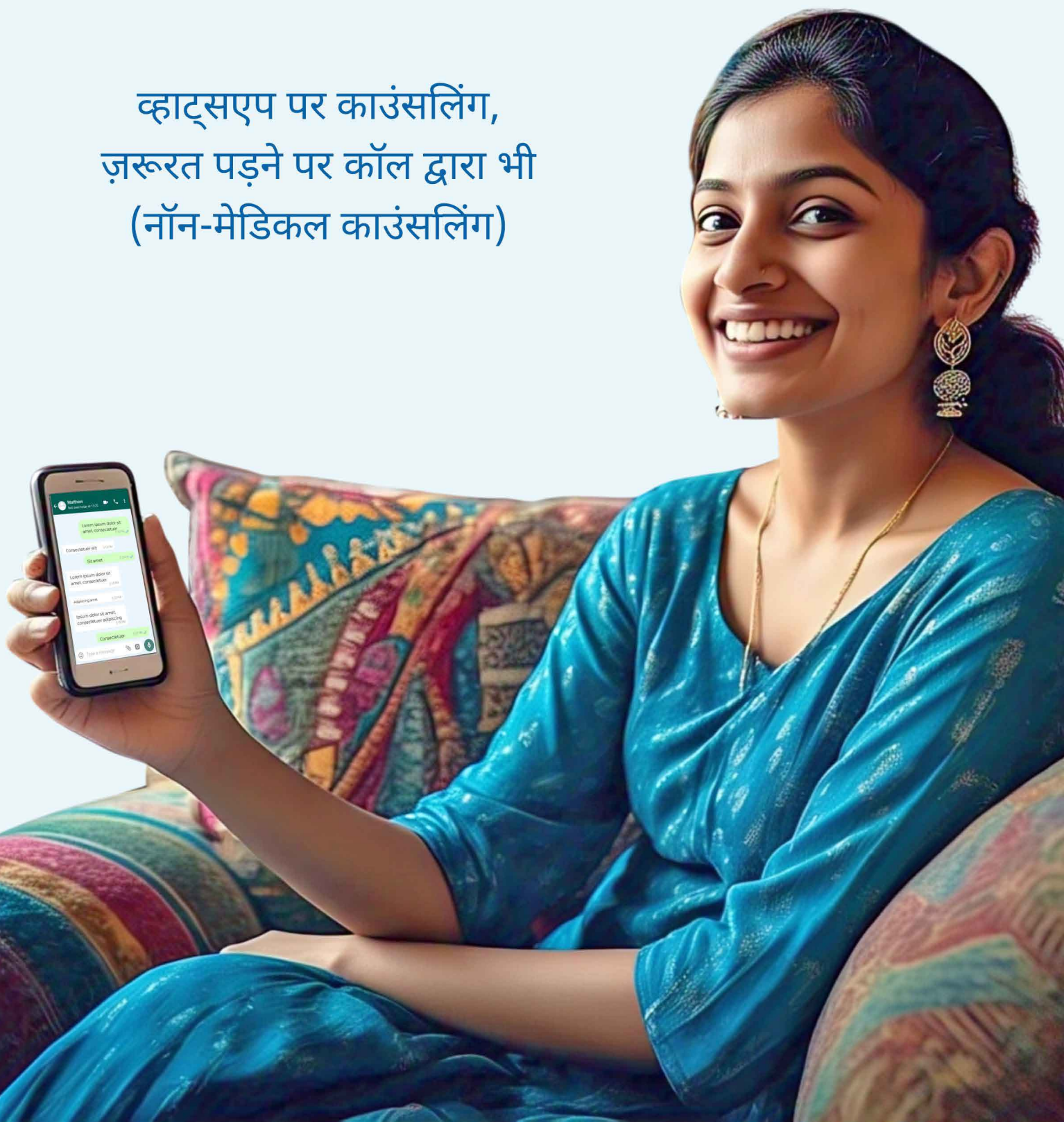
100+ घंटे के एक्सक्लूसिव वीडियो

इसमें गर्भसंस्कार, आध्यात्मिक गुरु,
योग विशेषज्ञ, उपदेश, समस्या समाधान और डॉक्टरों के
एक्सक्लूसिव वीडियो शामिल हैं



1:1 काउंसलिंग सपोर्ट

व्हाट्सएप पर काउंसलिंग,
ज़रूरत पड़ने पर कॉल द्वारा भी
(नॉन-मेडिकल काउंसलिंग)



ऐड-ऑन सुविधाएँ (वैकल्पिक)



लाइव योग क्लास

- गर्भधारण की संभावना बढ़ाने के लिए भारत के सर्वश्रेष्ठ योग गुरुओं के साथ सप्ताह में 6 दिन लाइव ऑनलाइन योग के क्लास। योगासन, प्राणायाम, ध्यान, त्राटक, योग निद्रा, चक्र थेरेपी, फेस योग, मुद्रा थेरेपी इत्यादि



समय

शाम 6:00 pm -7:00 pm



कब कर सकते हैं ?

सप्ताह में 6 दिन



माध्यम

ऐप्लिकेशन द्वारा
Zoom App पर

यदि आपकी लाइव क्लास छूट जाती है या समय अनुकूल नहीं है,
तो पुराने मास्टर क्लास के वीडियो रिकॉर्डिंग ऐप में उपलब्ध हैं, ताकि आप अपनी सुविधानुसार अभ्यास कर सकें।

ऐड-ऑन सुविधाएँ (वैकल्पिक)

साप्ताहिक एक्सपर्ट क्लास

- डॉक्टर, गर्भसंस्कार गुरु, फिजियोथेरेपिस्ट, योग गुरु, आहार विशेषज्ञ जैसे विषय विशेषज्ञों द्वारा प्रति सप्ताह एक एक्सपर्ट सेशन

साप्ताहिक क्लास के कुछ विषय

प्रसवोत्तर देखभाल - स्तनपान तकनीक | शिशु मालिश | नवजात शिशु को नहलाना और कपड़े प्रसव के बाद माँ की देखभाल | बच्चे के जन्म के बाद नई शुरुआत

गभावस्था के दौरान - सोने की तकनीक | पीठ दर्द का समाधान | कब्ज, थायरॉइड, डायबिटीज देखभाल सकारात्मक जीवन शैली, ब्रेन जिम, रचनात्मक दिमाग, 5 इंद्रियों का विकास, एक्टिविटी क्लास, त्योहारों का जश्न

आध्यात्मिक सत्र - गर्भसंस्कार महायज्ञ | आध्यात्मिकता का महत्व | मंत्र और श्लोक थेरेपी | म्यूजिक थेरेपी

बच्चे के जन्म की तैयारी - लेमेज़ तकनीक | आसान प्रसव की तैयारी | हॉस्पिटल बैग तैयारी निर्भय प्रसव के लिए मानसिक तैयारी



समय

प्रत्येक शनिवार शाम
4:00-5:00 PM



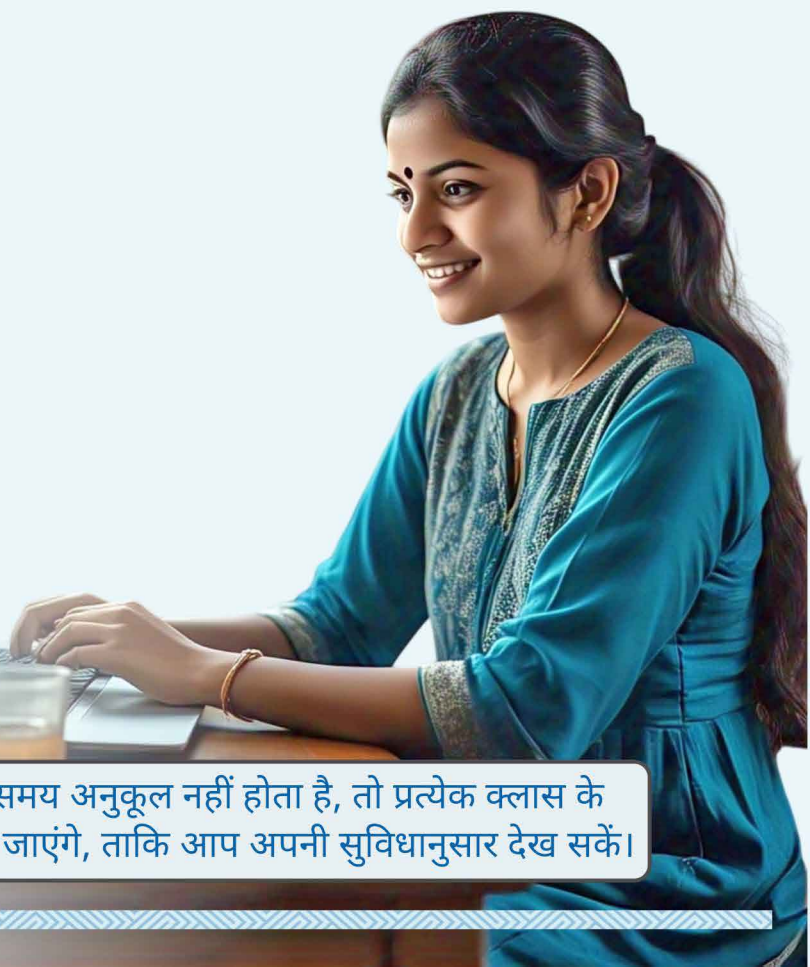
माध्यम

ऐप्लिकेशन द्वारा
Zoom App पर



कब कर सकते हैं ?
महीने में 4 क्लास

अगर आपकी लाइव क्लास छूट जाती है या समय अनुकूल नहीं होता है, तो प्रत्येक क्लास के वीडियो रिकॉर्डिंग 2-3 दिनों में ऐप में डाल दिए जाएंगे, ताकि आप अपनी सुविधानुसार देख सकें।



फायदे

- वैदिक और वैज्ञानिक जीवनशैली के माध्यम से नेचरल रूप से गर्भधारण करने की संभावनाओं में वृद्धि
- तनाव और नकारात्मकता नियंत्रण में आएगी
- आदतों में सुधार होगा
- IUI, IVF की सफलता की संभावनाएं बढ़ेंगी



प्लान वेलिडीटी और फीस

सुविधाएँ	90 दिन (₹ 1800)
दैनिक 12 एक्टिविटीज	✓
1:1 सपोर्ट	✓
100+ से अधिक घंटे के एक्सपर्ट लेक्चर्स ^	✓
प्रेगनेंसी टूल्स	✓

एड-ऑन सुविधाएँ (Optional Add-Ons)	
सुविधाएँ	90 दिन
लाइव योग क्लास	₹ 600
साप्ताहिक एक्सपर्ट क्लास	₹ 600

^रिकॉर्डिंग

सबस्क्राइब कैसे करेंगे ?

1 ऐप डाउनलोड करें 2 वेलिडीटी चुनें 3 फीस भरकर शुरू करें

विशेषताएँ

- हिंदी, अंग्रेज़ी, गुजराती, मराठी भाषाओं में उपलब्ध
- पति-पत्नी दोनों के मोबाइल में उपयोग कर सकते हैं
- कभी भी, कहीं भी, अपनी सुविधा अनुसार
- यूनिक फॉलो-अप और रिमाइंडर सिस्टम



Garbh Sanskar
GURU APP

DOWNLOAD THE APP TODAY!



Helpline:

97 2700 6001 | 95 1234 6001 | 95 1234 2016

100+ विशेषज्ञों द्वारा तैयार

आहार विशेषज्ञ | फिजियोथेरेपिस्ट | डॉक्टर
बाल और महिला मनोवैज्ञानिक | आध्यात्मिक गुरु | तकनीकी विशेषज्ञ
गर्भ संस्कार गुरु | योग गुरु



2M+ Download - 8M+ Reach - 10k+ Reviews - 100+ Countries

FEATURED IN

The New York Times



Business Standard

Divya Bhaskar

गुजरात सभाचार



संदेश



THE TIMES OF INDIA

hindustantimes



माँ,
क्या तुम मेरे लिए
इतना भी नहीं करोगी?

संपर्क करें:
97270 06001
www.garbhSanskarguru.com


GarbhSanskar
GURU APP

DOWNLOAD THE APP TODAY!

