

सुधार बीज में हो सकता है, वृक्ष में नहीं।

प्रेग्नेंसी प्लान

(प्रेग्नंट कपल के लिए)



चलिए समझते हैं
गर्भसंस्कार के अद्भुत रहस्य को...

(दैनिक गर्भसंस्कार प्लान की संपूर्ण जानकारी)

www.garbhsanskarguru.com

गर्भसंस्कार क्या है ?

गर्भसंस्कार एक सकारात्मक, आनंदमय, तनावमुक्त और संस्कारयुक्त जीवनशैली है, जिससे एक स्वस्थ, बुद्धिमान, संस्कारी और तेजस्वी संतान को जन्म दिया जा सकता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण:

- बच्चे के मस्तिष्क का लगभग 80% विकास माँ के गर्भ में होता है।
- गर्भ में शिशु सुन सकता है, सीख सकता है और जन्म के बाद उसे याद भी रख सकता है।
- भाषा जैसी जटिल क्षमता भी गर्भ में ही विकसित होने लगती है।

बच्चे का विकास गर्भ में हर दिन होता है, इसलिए गर्भावस्था से लेकर डिलीवरी तक हर रोज़ गर्भसंस्कार का पालन करना चाहिए। यह किसी भी समय शुरू किया जा सकता है।

कैसे करें?

- बच्चे के शारीरिक (PQ), बौद्धिक (IQ), आध्यात्मिक (SQ) और भावनात्मक (EQ) विकास के लिए दैनिक 12 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
बौद्धिक विकास के लिए एक्टिविटीज (IQ)	5
भावनात्मक विकास के लिए एक्टिविटीज (EQ)	6
शारीरिक विकास के लिए एक्टिविटीज (PQ)	7
आध्यात्मिक विकास के लिए एक्टिविटीज (SQ)	8
100+ घंटे के एक्सक्लूसिव वीडियो	9
1:1 काउंसलिंग सपोर्ट	10
ऐड-ऑन सुविधाएँ: लाइव प्रेग्नेंसी योग	11
ऐड-ऑन सुविधाएँ: साप्ताहिक एक्सपर्ट लाइव क्लास	12
फायदे गर्भवती माँ के लिए गर्भस्थ शिशु के लिए	13
प्लान वेलिडीटी और फीस	14

प्लान में क्या मिलता है

प्रतिदिन 12 एक्टिविटीज

- बच्चे के सर्वांगी विकास के लिए 12 एक्टिविटीज की दैनिक दिनचर्या
- गर्भावस्था के दिन और बच्चे में इच्छित गुणों के अनुसार कस्टमाइज़्ड और पर्सनलाइज़्ड



किस के लिए:

हाउस वाईफ, वर्किंग वुमन, बेडरेस्ट, IUI/IVF या अन्य मेडिकल कंडीशन में भी उपयुक्त।



समय कितना लगता है ?
20-30 मिनट



कब कर सकते हैं ?
दिन के दौरान कभी भी



माध्यम:
ऐप्लिकेशन में *

*(प्राैक्टिकल/रीडिंग/ऑडियो/वीडियो)

बौद्धिक विकास के लिए एक्टिविटीज (IQ)



पहेली (रोज़ाना 1)

तार्किक सोच, समस्या-समाधान, और
बुद्धि विकास (IQ) के लिए



एक्टिविटी (रोज़ाना 1)

ड्राइंग, ओरिगेमी, डेकोरेशन, आर्ट एंड क्राफ्ट,
बेस्ट ऑफ़ वेस्ट, संगीत जैसी 16 से अधिक रचनात्मक
कला रूपों में से चुनी गई एक्टिविटी



वीडियो-संगीत (रोज़ाना 1)

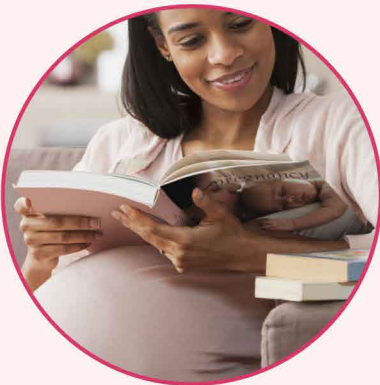
शास्त्रीय राग, ट्रान्स म्यूजिक, इंस्ट्रूमेंटल्स, ध्यान, मंत्र
और लोरी के 100+ ट्रैक के साथ तैयार किया गया
ऑडियो लाइब्रेरी, प्रेगनेंसी के दौरान देखने योग्य
विशेष वीडियो

भावनात्मक विकास के लिए एक्टिविटीज (EQ)



गर्भ संवाद (दैनिक 3 से 4)

इच्छित गुणों वाले संतान की प्राप्ति के लिए सकारात्मक सूचन और बेबी बॉन्डिंग के लिए गर्भ संवाद



कहानी (रोज़ाना 1)

बच्चे में इच्छित गुणों के अनुसार, 5000+ कहानियों में से चुनी गई कहानी



जीवन चरित्र से (रोज़ाना 1)

बच्चे में इच्छित गुणों के अनुसार, 200 से अधिक महान व्यक्तियों के जीवन चरित्र से चुना गया प्रेरक प्रसंग

शारीरिक विकास के लिए एक्टिविटीज (PQ)



योग-प्राणायाम

गर्भावस्था के ट्राइमेस्टर के अनुसार, योग गुरुओं द्वारा तैयार की गई ध्यान, योग और प्राणायाम की दैनिक दिनचर्या (वीडियो और लेखित माध्यम से)



आहार

रोज़ाना 5 मील डाइट चार्ट, 200+ रेसिपी, प्रेगनेंसी के महीने के अनुसार डाइट चार्ट, और न्यूट्रिशनल मार्गदर्शन



प्यारी माँ (रोज़ाना 1)

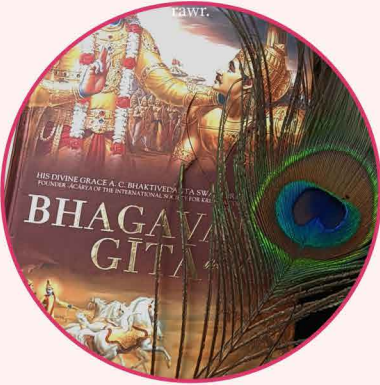
स्वस्थ जीवनशैली अपनाने हेतु गर्भस्थ शिशु का माँ के लिए प्रेरणादायक संदेश

आध्यात्मिक विकास के लिए एक्टिविटीज (SQ)



श्लोक-सुभाषित (रोज़ाना 1 श्लोक, 1 साखी)_____

भाषा शुद्धि - जीवन के मूल्यों को विकसित करने के लिए, वेद और शास्त्रों से चुने गए संस्कृत श्लोक और सुभाषित, उनके अर्थ और ऑडियो रिकॉर्डिंग के साथ



गर्भ सत्संग (रोज़ाना 1)_____

श्रीमद भागवत गीता, रामायण, वेद, उपनिषद, भागवत कथा आदि में से पढ़ने, देखने या करने के लिए आध्यात्मिक एक्टिविटी



प्रार्थना (रोज़ाना 1)_____

माँ और गर्भस्थ शिशु की रक्षा के लिए प्रेगनेंसी म्यूजिक के साथ तैयार की गई प्रार्थना



100+

100+ घंटे के एक्सक्लूसिव वीडियो

इसमें गर्भसंस्कार, समस्या-समाधान, आध्यात्मिक गुरु, योग विशेषज्ञ
और डॉक्टर के एक्सक्लूसिव वीडियो शामिल हैं।



1:1

काउंसलिंग सपोर्ट

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

एड-ऑन सुविधाएँ

(अतिरिक्त विकल्प)

लाइव प्रेगनन्सी योग क्लास

भारत के सर्वश्रेष्ठ योग गुरुओं के साथ लाइव प्रेगनेंसी योग क्लास
- इसमें योग, प्राणायाम, ध्यान, त्राटक, चक्र और मुद्रा चिकित्सा,
योग निद्रा और फेस योग शामिल है



समय

सुबह 7:30-8:30 AM
शाम 6:00-7:00 PM



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।

एड-ऑन सुविधाएँ

(अतिरिक्त विकल्प)

साप्ताहिक एक्सपर्ट लाइव क्लास



समय
प्रत्येक शनिवार शाम
4:00 PM - 5:00 PM



महीने में
4 क्लास



माध्यम
ऐप्लिकेशन द्वारा
Zoom App पर

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

गर्भावस्था 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

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

गर्भवती माँ के लिए

- हैप्पी, हेल्दी, संस्कारी और बुद्धिमान संतान प्राप्ति
- तनावमुक्त, आनंदमय, सकारात्मक और संस्कारयुक्त गर्भावस्था
- मूड स्विंग्स और तनाव नियंत्रण में आएंगे



गर्भस्थ शिशु के लिए:

- शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और बौद्धिक विकास का सर्वोत्तम आधार बनता है।
- माता-पिता के साथ बच्चे का भावनात्मक संबंध मजबूत होता है।

प्लानकी वेलिडीटी और फीस

सुविधाएँ	30 दिन (₹ 1000)	90 दिन (₹ 2700)	डिलीवरी तक* (₹ 3600)
दैनिक 12 एक्टिविटीज	✓	✓	✓
1:1 सपोर्ट	✓	✓	✓
100+ से अधिक घंटे के एक्सपर्ट लेक्चर्स ^	✓	✓	✓
प्रेगनेंसी टूल्स	✓	✓	✓

एड-ऑन सुविधाएँ (Optional Add-Ons)

सुविधाएँ	30 दिन	90 दिन	डिलीवरी तक*
लाइव योग क्लास	₹ 300	₹ 600	₹ 1000
साप्ताहिक एक्सपर्ट क्लास	₹ 300	₹ 600	₹ 1000

^रिकॉर्डिंग

*वेलिडिटी आपके आज के गर्भावस्था के दिन से प्रसव तक है।

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

गर्भसंस्कार प्लान

100+ विशेषज्ञों द्वारा तैयार

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



GarbhSanskar
GURU APP

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

Featured in

The New York Times



Business Standard

Divya Bhaskar

गुजरात सभार



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!

