

સુધારો બીજમાં થાય, વૃક્ષમાં નહી

પ્રેગ્નન્સી પ્લાન

(પ્રેગ્નન્ટ કપલ માટે)



ચાલો સમજીએ ગર્ભસંસ્કારના
અદ્ભૂત રહસ્યને...

(દૈનિક ગર્ભસંસ્કાર પ્લાનની સંપૂર્ણ માહિતી)

www.garbhsanskarguru.com

ગર્ભસંસ્કાર શું છે?

ગર્ભસંસ્કાર ગર્ભસ્થ સ્ત્રીની સકારાત્મક, આનંદમય, તણાવમુક્ત અને સંસ્કારમય જીવનશૈલી છે જેના થકી તંદુરસ્ત, બુદ્ધિમાન, સંસ્કારી અને તેજસ્વી સંતાનને જન્મ આપી શકાય છે.

વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણ

- બાળકના મગજનો આશરે ૮૦% વિકાસ માતાના ગર્ભમાં થાય છે.
- બાળક માતાના ગર્ભમાં સાંભળી શકે છે, શીખી શકે છે, અને જન્મ પછી તેને યાદ પણ રાખી શકે છે.
- ભાષાજ્ઞાન જેવું જટિલ કૌશલ્ય પણ માતાના ગર્ભથી જ શીખવા લાગે છે.

બાળકનો વિકાસ માતાના ગર્ભમાં દરરોજ થતો હોય છે, એટલા માટે જ ગર્ભાવસ્થાના આયોજનથી લઈને ડિલિવરી સુધી ગર્ભસંસ્કારનું દરરોજ પાલન કરવું જોઈએ. જેની શરૂઆત ગર્ભાવસ્થાના કોઈ પણ દિવસથી કરી શકાય છે.

કેવી રીતે કરવું?

- બાળકના શારીરિક(PQ), બૌદ્ધિક(IQ), આધ્યાત્મિક(SQ) અને ભાવાત્મક(EQ) વિકાસ માટે દૈનિક ૧૨ પ્રવૃત્તિઓ કરવી.
- સંતુલિત આહારની સાથે નિયમિત યોગ અભ્યાસ કરવો.
- નિષ્ણાતોના માર્ગદર્શન હેઠળ યોગ્ય જીવનશૈલી અપનાવવી.

ગર્ભસંસ્કારનું ઘરે બેઠા દરરોજ પાલન કરવા માટે ગર્ભસંસ્કાર દૈનિક પ્લાનની વિગત આગળ આપેલી છે.

Index

પ્લાનમાં શું મળે છે ?	4
બૌદ્ધિક વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ (IQ)	5
ભાવનાત્મક વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ (EQ)	6
શારીરિક વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ (PQ)	7
આધ્યાત્મિક વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ (SQ)	8
100+કલાકના એક્સક્લુઝિવ વીડિયો	9
1:1 કાઉન્સેલિંગ સપોર્ટ	10
એડ-ઓન સુવિધાઓ - લાઈવ પ્રેગ્નન્સી યોગ	11
એડ-ઓન સુવિધાઓ - સાપ્તાહિક એક્સપર્ટ લાઈવ ક્લાસ	12
ફાયદા ગર્ભવતી માતા માટે ગર્ભસ્થ શિશુ માટે	13
પ્લાનની વેલીડીટી અને ફી	14

પ્લાનમાં શું મળે છે :

દરરોજ 12 પ્રવૃત્તિઓ

- બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે 12 પ્રવૃત્તિઓની દૈનિક દિનચર્યા
- ગર્ભાવસ્થાના દિવસ અને બાળકમાં ઇચ્છિત ગુણો અનુસાર કસ્ટમાઇઝ્ડ અને પર્સનલાઇઝ્ડ



કોના માટે ?

હાઉસવાઈફ, વર્કિંગ વુમન, બેડરેસ્ટ, IUI/IVF કે અન્ય મેડિકલ કન્ડિશનમાં પણ



સમય કેટલો લાગે ?
20-30 મિનિટ



ક્યારે કરી શકાય ?
દિવસ દરમિયાન ગમે ત્યારે



માધ્યમ
એપ્લિકેશનમાં*

What is Garbhsanskar ?

બૌદ્ધિક વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ (IQ)



કોયડો (દરરોજ 1)

તાર્કિક વિચારશક્તિ, સમસ્યાઓનો ઉકેલ અને બુદ્ધિમતાના વિકાસ (IQ) માટે કોયડા



એક્ટિવિટી (દરરોજ 1)

ડ્રોઇંગ, ઓરિગામિ, ડેકોરેશન, આર્ટ એન્ડ ક્રાફ્ટ, બેસ્ટ ઓફ વેસ્ટ, સંગીત જેવી 16 થી વધુ સર્જનાત્મક કલા સ્વરૂપોમાંથી પસંદ કરેલ પ્રવૃત્તિ



વિડિયો-સંગીત (દરરોજ 1)

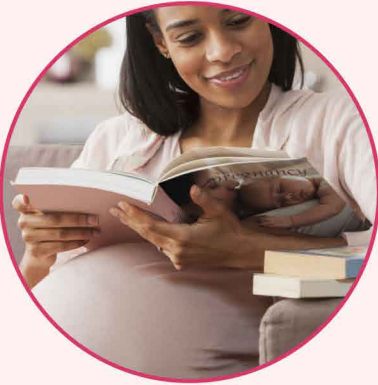
શાસ્ત્રીય રાગ, ટ્રાન્સ મ્યુઝિક, ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટલ્સ, ધ્યાન, મંત્રો અને હાલરડાંના 100+ ટ્રેક સાથે તૈયાર કરેલ ઓડિયો લાઇબ્રેરી, પ્રેગ્નન્સીમાં જોઈ શકાય તેવા વીડિયો

ભાવનાત્મક વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ (EQ)



ગર્ભ સંવાદ (દૈનિક 3 થી 4)

ઈચ્છીત ગુણો વાળા સંતાનની પ્રાપ્તિ માટે હકારાત્મક સૂચનો અને બેબી બોર્ડિંગ માટે ગર્ભસંવાદ



વાર્તા (દરરોજ 1)

બાળકમાં જોઈતા ગુણો મુજબ, ૫૦૦૦+ વાર્તાઓમાંથી પસંદ કરેલી વાર્તા



જીવનચરિત્રમાંથી (દરરોજ 1)

બાળકમાં જોઈતા ગુણો અનુસાર, 200 થી વધુ મહાન વ્યક્તિઓના જીવનચરિત્રમાંથી પસંદ કરાયેલ પ્રેરક પ્રસંગ

શારીરિક વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ (PQ)



યોગ-પ્રાણાયામ

તમારા ગર્ભાવસ્થાના ટ્રાઈમેસ્ટર મુજબ, યોગ ગુરુઓ દ્વારા તૈયાર કરેલ ધ્યાન, યોગ અને પ્રાણાયામની દૈનિક દિનચર્યા (વિડિઓ અને લેખિત)



આહાર

દરરોજ 5 મીલ ડાયટ ચાર્ટ, 200+ રેસિપીઝ, પ્રેગ્નન્સીના મહિના મુજબનો ડાયટ ચાર્ટ, અને ન્યુટ્રિશનલ માર્ગદર્શન



વ્હાલી માં

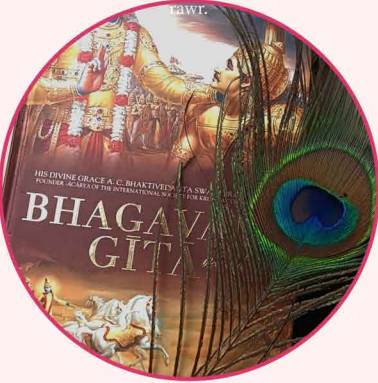
સગર્ભા માતાને સારી જીવનશૈલી માટે પ્રેરણા આપતો ગર્ભસ્થ શિશુ તરફથી માતાને સંદેશ

આધ્યાત્મિક વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ (SQ)



શ્લોક-સુભાષિત (દરરોજ 1 શ્લોક, 1 સાખી)

ભાષા શુદ્ધિ - જીવનના મૂલ્યો વિકસાવવા, વેદ અને શાસ્ત્રોમાંથી પસંદ કરેલા સંસ્કૃત શ્લોક અને સુભાષિતો, તેમના અર્થ અને ઓડિયો રેકોર્ડિંગ સાથે



ગર્ભ સત્સંગ (દરરોજ 1)

શ્રીમદ ભાગવત ગીતા, રામાયણ, વેદ, ઉપનિષદ, ભાગવત કથા વગેરેમાંથી વાંચવા, જોવા અથવા કરવા માટે આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ



પ્રાર્થના (દરરોજ 1)

માતા અને ગર્ભસ્થ શિશુના રક્ષણ માટે પ્રેગ્નન્સી મ્યુજિક સાથે તૈયાર કરેલ પ્રાર્થના



100+

કલાકના એક્સક્લુઝિવ વીડિયો

ગર્ભસંસ્કાર, સમસ્યા-નિવારણ, આધ્યાત્મિક ગુરુઓ,
યોગ નિષ્ણાતો અને ડોક્ટરના વિડિયોનો સમાવેશ



1:1

કાઉન્સેલિંગ સપોર્ટ

વોટ્સએપ પર કાઉન્સેલિંગ, જરૂર પડ્યે કોલ દ્વારા પણ
(નોન-મેડિકલ કાઉન્સેલિંગ)

એડ-ઓન સુવિધાઓ

(વિશેષ પસંદગી)

લાઇવ પ્રેગ્નન્સી યોગા ક્લાસ

ભારતના શ્રેષ્ઠ યોગ ગુરુઓ સાથે પ્રેગ્નન્સી યોગના લાઇવ ક્લાસ
યોગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ત્રાટક,
મુદ્રા થેરાપી, યોગ નિદ્રા અને ફેસ યોગનો સમાવેશ



સમય

સવારે 7:30-8:30 AM
સાંજે 6:00-7:00 PM



અઠવાડિયાના

6 દિવસ



માધ્યમ

એપ્લિકેશન દ્વારા
Zoom App પર

લાઇવ ક્લાસ મિસ થાય કે સમય અનુકૂળ ન આવે તો જૂના માસ્ટર ક્લાસ ના વિડિઓ રેકોર્ડિંગ એપ માં મૂકેલા છે, જેથી આપ આપના અનુકૂલ સમયે મુજબ પ્રેક્ટિસ કરી શકો.

એડ-ઓન સુવિધાઓ

(વિશેષ પસંદગી)

સાપ્તાહિક એક્સપર્ટ લાઈવ ક્લાસ



સમય

દર શનિવારે સાંજે
4:00-5:00 PM



મહિનામાં

4 ક્લાસ



માધ્યમ

એપ્લિકેશન દ્વારા
Zoom App પર

સાપ્તાહિક ક્લાસ ના અમુક વિષય

પ્રસુતિ પછીની સંભાળ - સ્તનપાન ટેકનિક | બેબી મસાજ | નવજાત શિશુની સારસંભાળ
પ્રસુતિ પછી માતાની સારસંભાળ | બાળકના જન્મ પછી નવી શરૂઆત

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન - સ્લીપિંગ ટેકનિક | પીઠના દુખાવાનું સમાધાન | કબજીયાત, થાઇરોઇડ, ડાયાબિટીસ કેર
સકારાત્મક જીવનશૈલી | બ્રેઇન જિમ, સર્જનાત્મક મન, 5 ઇન્દ્રિયોનો વિકાસ, | એક્ટિવિટી ક્લાસ, તહેવારોની ઉજવણી

આધ્યાત્મિક સત્રો - ગર્ભસંસ્કાર મહાયજ્ઞ | આધ્યાત્મિકતાનું મહત્વ | મંત્ર અને શ્લોક થેરેપી | મ્યુઝિક થેરેપી

પ્રસુતિની તૈયારી - લેમેઝ ટેકનિક | સરળ પ્રસુતિની તૈયારી | હોસ્પિટલ બેગ તૈયારી
નિર્ભીક પ્રસુતિ માટે માનસિક તૈયારી

જો એક્સપર્ટ ક્લાસ મિસ થાય કે સમય અનુકૂળ ન આવે તો દરેક ક્લાસ નો વિડિઓ રેકોર્ડિંગ એપ માં
૨-૩ દિવસ માં મૂકી દેવાશે. જેથી આપ આપના અનુકૂળ સમય મુજબ જોઈ શકો

ફાયદા

ગર્ભવતી માતા માટે:

- હેપ્પી, હેલ્ધી, સંસ્કારી અને બુદ્ધિશાળી સંતાન પ્રાપ્તિ
- તણાવમુક્ત, આનંદમય, હકારાત્મક અને સંસ્કારયુક્ત ગર્ભાવસ્થા
- મૂડ સ્વિંગ & તણાવ નિયંત્રણમાં આવશે



ગર્ભસ્થ શિશુ માટે:

- શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને બૌદ્ધિક વિકાસનો શ્રેષ્ઠ પાયો નાખે છે.
- માતા-પિતા સાથે બાળકનું ભાવનાત્મક જોડાણ મજબૂત બને છે.

પ્લાનની વેલિડિટી અને ફી

સુવિધાઓ	30 દિવસ (₹ 1000)	90 દિવસ (₹ 2700)	ડિલિવરી સુધી* (₹ 3000)
દૈનિક 12 પ્રવૃત્તિઓ	✓	✓	✓
1:1 સપોર્ટ	✓	✓	✓
100+ કલાકના એક્સપર્ટ લેક્ચર્સ^	✓	✓	✓
પ્રેગ્નન્સી ટૂલ્સ	✓	✓	✓

એડ-ઓન સુવિધાઓ (Optional Add-Ons)

સુવિધાઓ	30 દિવસ	90 દિવસ	ડિલિવરી સુધી*
લાઇવ યોગ ક્લાસ	₹ 300	₹ 600	₹ 1000
સાપ્તાહિક એક્સપર્ટ લેક્ચર્સ	₹ 300	₹ 600	₹ 1000

^રેકોર્ડિંગ

*વેલિડિટી તમારા આજના પ્રેગ્નન્સીના દિવસથી ડિલિવરી સુધી

સબસ્ક્રાઇબ કેવી રીતે કરશો ?

1 એપ ડાઉનલોડ કરો 2 વેલિડિટી પસંદ કરો 3 ફી ભરીને શરૂ કરો

વિશેષતાઓ

- હિન્દી, અંગ્રેજી, ગુજરાતી, મરાઠી ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ
- પતિ અને પત્ની બંનેના મોબાઇલમાં ઉપયોગ કરી શકાય છે
- ક્યારેય પાણ, ક્યાંય પાણ, તમારી અનુકૂળતા મુજબ
- યુનિક ફોલોઅપ અને રિમાઇન્ડર સિસ્ટમ



Garbh Sanskar
GURU APP

DOWNLOAD THE APP TODAY!



Helpline:

97 2700 6001 | 95 1234 6001 | 95 1234 2016

ગર્ભસંસ્કાર પ્લાન

100+ નિષ્ણાતો દ્વારા તૈયાર

ડાયટિશિયન | ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ | ડોક્ટર
બાળ અને મહિલા મનોવિજ્ઞાની | આધ્યાત્મિક ગુરુ | ટેકનિકલ નિષ્ણાત
ગર્ભ સંસ્કાર ગુરુ | યોગ ગુરુ



GarbhSanskar
GURU APP

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

Featured in

The New York Times



Business Standard

Divya Bhaskar

ગુજરાત સમાચાર



સંદેશ



THE TIMES OF INDIA

hindustantimes



માં

શું તું મારા માટે
આટલુંય નહીં કરે ?

સંપર્ક:

97270 06001

www.garbhSanskarguru.com



GarbhSanskar
GURU APP

DOWNLOAD THE APP TODAY!

