

**KUNDALINI JOOGA-DOULA KOOL**  
**JOOGA-DOULA KOOLITUS**  
**ESTONIA 2017-2018**



**EESTI 2017- 2018 INFOPAKK**

**KUNDALINI JOOGA-DOULA KOOL (KYDS)** on loodud **Gurujagat Kauri** poolt, kes on üks pikaajalisemate kogemustega kundalini jooga juhtivõpetaja maailmas. Gurujagat oli kundalini jooga õpetajate koolkonna rajaja Yogi Bhajani otsene õpilane, kes spetsialiseerus tema juhatusel naiseks ja emaks olemist käsitlevatele õpetustele. Gurujagat Kaur tegeleb perenõustamise, NLP ja pereteraapiaga. Ta on nelja lapse ema ja vanaema, kelle kodu asub Prantsuse Alpides.

**Jooga-doula koolituse laiapõhjaline ja mitmetasandiline õppekava tugineb joogalikule elufilosoofiale ja – stiilile ning on avatud kõigile huvilistele.**

Õppekava toetub teoreetilistele käsitlelustele, mis seotakse koolituse käigus praktiliste tehnikate ja oskuste omandamisega.

Koolitus pakub sügavat eneseteadvustamise kogemust ja transformeerivat teekonda, mis annab teadmised ja oskused kuidas toetada ema ja last ning kogu perekonda alates lapse eostamisest kuni rinnast võõrutamiseni.

## **KOOLITUSE TOIMUMISE AEG JA KOHT:**

**1.MOODUL:** Gurujagat Kaur **8.- 10. detsember 2017** (3 päeva ) Rasedusaegsed muutused, sünnituseelne jooga ja imetamine.

**2.MOODUL:** Sukhdev Kaur Khalsa **20. – 21. jaanuar** (2 päeva ) Raseduse ja emadusega kaasnevad muutused, hingamistehnikad ja 10 keha.

**3.MOODUL:** Sukhdev Kaur Khalsa **3. – 4. märts** (2 päeva) Hinge teekond, humanoloogia

**4. MOODUL:** Gurujagat Kaur **23. -26. märts** (4 päeva) Sünnitus.

**5. MOODUL:** Sukhdev Kaur Khalsa **14.-15. aprill** (2 päeva) Sünnitusjärgne periood.

**6. MOODUL:** Amrit Kaur **25. -27. mai** (3 päeva) Sünnitusjärgne toetus/jooga-doula.

**7.MOODUL:** Gurujagat Kaur **22.-26. juuni** (5 päeva)

## **MILLINE ON DOULA JA JOOGA-DOULA ERINEVUS?**

Jooga-doula on ema kaaslane, kes ei paku meditsiinilist nõustamist. Ta toetab lapseootuse perioodil naist ja tema partnerit/perekonda isikliku kohalolu ja teadmistega, mis lähtuvad joogalikust ja ajurveedalikust elustiilist. Traditsiooniliselt on jooga-doula nii teadliku raseduse joogatreener, naise toetaja sünnitusel, kui ka isik, kes aitab emal 6 nädala vältel peale sünnitust omandada joogaliku ja ajurveedaliku elustiili olulisemad teadmised ja oskused, mis toetavad emaks kasvamist.

Sünnitusjärgsel perioodil on jooga-doulal valmisolek ja oskused juhendada ema ja beebi joogatunde, olles samaaegselt toeks teekonnal naisest-abikaasaks-emaks ja üleminekul tagasi paarisuhte juurde.

## **MIKS KOOLITADA END JOOGA-DOULAKS?**

Tänapäeval on paljud naised kogenud sotsiaalset eraldatust ja mõnikord ei tunneta nad kontakti enda naiselikkusega ning ei pruugi tajuda enda keha/meele kontakti oma naiselike vajadustega. See võib omakorda põhjustada ürgse ja kaasasündinud emaliku tarkuse ignoreerimist. Üha enam süvenev meditsiiniline lähenemine rasedusele ja sünnitusele viib naised kaugemale nende tõeliste vajaduste märkamisest ning seetõttu reageeritakse toimuvale hirmu ja/või passiivsusega.

Jooga-doulal on võimalik toetada nii naise, kui tema partneri füüsilise ja emotsionaalse seisundi paranemist ning pakkuda teadlikku ettevalmistust raseduse ja sünnitusega kaasneva intensiivse ning transformeeriva kogemusega toimetulekuks. Samuti on jooga-doulal võimalik pakkuda tuge, mis on vajalik kohanemisel beebi saabumisega kaasnevate sügavate muutustega. Jooga-doulal on suurepärane võimalus aidata kaasa ema ja lapse omavahelisele kohanemisele, hoolitsedes nende eest esimestel sünnitusjärgsetel nädalatel.

Jooga-doula jagab emadusega kohanemiseks vajalikke teadmisi ja inspiratsiooni, aidates seeläbi äratada naise intuitsiooni ja ühenduda tal enda sisemaailmaga, innustades teda tegema enda ja lapse jaoks parimaid valikuid.

### **JOOGA-DOULAKS OLEMISE KUNST:**

Aidata tulevast ema ja isa, kasutades joogat, meditatsiooni ja praktilisi ajurveeda tarkusi, mis on seotud emadusega ning kohandades neid teadmisi ja oskusi kaasaegsele perele sobivaks.

Lapse ilmale toomine on tulevastele vanematele püha teekond. Nende toetamine selles protsessis on õnnistus nii perele, kui kogukonnale. Naise teadlikkus ja heaolu raseduse, sünnituse ja sellele järgneva perioodi ajal mõjutab väga suurel määral lapse baasturvalisuse kujunemist ning annab märkimisväärse panuse tema rahulolu ja tasakaaluka elu kujunemiseks tulevikus. Seetõttu on tulevaste emade teadlikkuse tõstmine ja õnne ning tervist loovatest terviklikest eluviisidest teavitamine väga vajalik ja tunnustusväärne.

Kui naine on endaga kontaktis, on tal võimalik intuiitiivselt tunnetada, mis on talle ja lapsele parim ning nende teemade teadlik käsitlemine, kogemuste jagamine ja üksteise kuulamine toetab enesekindlust tegutseda kooskõlas enda sisemise tarkusega.

### **JOOGA-DOULA KOOLITUS:**

See mitmekülgne koolitus põhineb autentsetel õpetustel, mida andis naiste ja emade jaoks Yogi Bhajan, kes oli kundalini jooga ja humanoloogia (joogalik elustiil igapäevase heaolu hüvanguks) meister.

Jooga-doula koolitus hõlmab teadmisi terviklikust protsessist, mis saab alguse lapse eostamisest ning jätkub raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgse perioodiga, kus toetatakse ema ja perekonda uue elurütmiga kohanemisel lähtudes joogast ja ajurveedalistest traditsioonidest.

See koolitus on justkui sild ida-lääne traditsioonide vahel, tagades üldise ettekujutuse kaasaegsetest teooriatest loomuliku sünnituse kohta, mis arendati välja Dr. Michael Odenti, ämmaemandate Ina-May Gaskini, Naoli Vinaveri ja teiste Aktiivse Sünnituse Liikumise (Active Birth Movement) professionaalide poolt.

### **KOOLITUS ANNAB KOLMETASANDILISE VÄLJAÕPPE:**

#### **SÜNNIEELNE JOOGA-DOULA**

Pakub rasedale naisele mittemeditsiinilist toetust, õpetades erinevaid jooga- ja hingamistehnikaid, meditatsioone, visualiseerimis- ja lõdvestusoskusi ning joogaharjutusi lapseootel paarile. Sünnieelne jooga-doula on ema/paari kõrval erinevate rasedusstaadiumite

vältel, aidates kohaneda muutustega ja valmistuda sünnituseks (asendid, hingamine, isa roll ja võimalused naise toetamisel, hirmudega toimetulek, sünnitusplaani koostamine jpm).

### **SÜNNITUSAEGNE JOOGA-DOULA**

Pakub sünnituse protsessi vältel emotsionaalset, praktilist ja ülendavat (mittemeditsiinilist) toetust ja kohalolu, viibides sünnitusele ema ja isa kõrval. Jooga-doula on sünnitusel olemas KOOS professionaalse tervishoiutöötajaga, kui selleks on nõusolek.

### **SÜNNITUSJÄRGNE JOOGA-DOULA**

Pakub läbi isikliku kohalolu (mittemeditsiinilist) praktilist ja emotsionaalset hoolt naisele emarolliga kohanemisel, toetades kogu perekonda 6 nädala vältel pärast sünnitust. Sünnitusjärgselt on jooga-doulal võimalus korraldada suhtlemist toiduvalmistamise ja kohaletoimetamise võrgustikuga, mis on organiseeritud juba enne sünnitust.

Jooga-doula juhendab ema sünnitusjärgsel perioodil läbi erinevate hingamistehnikate ja leebete joogaharjutuste. Ta saab juhendada ema-beebi joogatunde ning pakkuda toetust erinevatele sünnitusjärgsete emade gruppidele, mida koolitusel lähemalt käsitletakse.

### **KURSUSE EESMÄRGID:**

- Mõista põhiolemuslikke tehnoloogiaid ja kontseptsioone, mida jooga-doulaks olemine joogalikust vaatenurgast pakub.
- Omandada teadmised joogalikest lähtekohtadest naise, mehe ja paarisuhte olemusest.
- Olla teadlik raseduse protsessist, sünnitusest ja 40-päevasest sünnitusjärgsest perioodist koos vastsündinuga, lähtudes ajurveedalikust vaatekohast.
- Omandada teadmised ja oskused, mis on vajalikud teadlikuks lähenemiseks õpetamaks rasedate –ja/või sünnitusjärgset joogat ning olles rasedate/sünnituse või sünnitusjärgne jooga-doula.
- Mõista, kuidas toetada (taas)ühenduse kujunemist ema ja tema keha, tunnete, beebi, sünnitusega kaasnevate valikute ning ema õiguste ja vabaduste osas, mis puudutavad sünnitust ja emaks olemist.
- Teadvustada, kuidas olla isa kõrval, toetamaks teda üleminekul armsamast stabiilseks partneriks ja teadlikuks isaks.
- Omandada teadmised, mis võimaldavad toetada paarisuhte arengut armsamate vanemateks.
- Mõista kuidas austada vastsündinu vajadusi /rinnaga toitmine/ massaaž.
- Mõista sünnitusjärgse puhkuse ja seotuse tasakaalu keha ja meele seisukohalt, samuti selle mõjust isale ja teistele pereliikmetele.
- Omandada teadmised ja oskused, kuidas luua kohalik toetussüsteem ja kogukond, mis teavitab, toetab ja saadab tulevasi vanemaid teekonnal harmoonilise väärilise sünnituse ja sellele järgneva perioodini.

## **KURSUSEL KÄSITLETAVAD TEEMAD:**

Praktilised joogaharjutused/ meditatsioon/ hingamistehnikad/ lõdvestus ja massaaž on oluline osa igast koolituse moodulist.

## **JOOGA-DOULA KOOLITUSE RAAMISTIK:**

- Joogalik humanoloogia: mees/naine/perekond; eostamisest esimese trimestri lõpuni: füüsiline, emotsionaalne ja suhet puudutav transformatsioon.
- Joogalik humanoloogia: teine trimester, 120 päeva pühitsemine. Ema psüühika ja mõju lootele.
- Joogalik humanoloogia: kolmas trimester: sünnituseks valmistumine, keha eest hoolitsemine. Tants ja meditatiivne kõndimine raseduse ajal.
- Pere traditsioonid ja perekultuur. Teadlik lapsevanemlus paarisuhtest lapsevanemateks olemiseni.
- Sünnituseelne jooga: kuidas valmistada ette ja juhendada rasedate jooga tundi.
- Sünnitusejärgne jooga: järkjärguline keha-meele töö, et leida tugevus ja terviklik heaolu pärast sünnitust.
- \_Anatoomia/füsioloogia/sünnituse patoloogiad.
- Lahkliha ettevalmistamine sünnituseks. Hingamistehnikad/ visualiseerimistehnikad.
- Ajurveedalikud retseptid raseduse, sünnituse, beebi ja isa jaoks.
- Jooga-doula teadlikkus ja hoiakud vanemate ja ämmaemandaga suhtlemisel.
- Ajalooline ülevaade, jooga-doula roll ja tähendus.
- Sünnituse anatoomia/füsioloogia/patoloogiad.
- Kuidas toetada leina ja kaotusevaluga toimetulekul seoses raseduse ja sünnitusega.
- Joogalik ettevalmistus sünnituseks ja sünnitegevuseks.
- Pärast sünnitust: platsenta, vastsündinuga kontakti loomine, ema vajadused; isa roll; doula roll.
- Rinnaga toitmise kunst – baasalused.
- Puhkuse olulisus pärast sünnitust ja konkreetset nõuanded järgneva 40-päevaks.
- Sünnitusjärgse kohaliku toetusvõrgustiku loomine.
- Õigusliku raamistiku loomine, doula kui professionaali staatus.

## **KELLELE:**

- Kursus on avatud **KÕIGILE**, kes soovivad koolitada end sünnituseelseks ja -järgseks joogaõpetajaks ja mõista sügavuti sellega seonduvat joogalikkude elustiili.
- Eelnevad teadmised ja kogemused joogast ei ole koolitusel osalemiseks vajalikud.
- Sa ei pea ise olema ema, vaid kandma armastust ja pühendumust, mida emaksolemine endas kätkeb.
- Sa võid kursusel osaleda, olles ema või mitte, et täiustada ja väestada oma naiselikkust ja emalikkude potentsiaali.
- Kui sa oled rase, võid osaleda „*a la carte*“, siis kui saad ja sinu partner on samuti oodatud.
- Kui sa toidad rinnaga, võid osaleda koos beebiga, aga kontakteeru enne täpsema informatsiooni saamiseks.

## **JOOGA-DOULA KOOLITUSE SERTIFIKAADI JA DIPLOMI VÄLJASTAMINE:**

### **Koolitus sisaldab:**

21 päeva auditoorset õpet, kaasaarvatud eksam (maht kokku 200 tundi). Lisaks 40 praktilist tundi, millest 2 päeva on iseseisvat tööd väikestes gruppides. Teemad antakse juhendaja poolt.

## **KUI SA SOOVID LÄBIDA KOOLITUSE JA SAADA JOOGA - DOULA DIPLOMI**

### **JOOGA-DOULA DIPLOMI OMANDAMISE NÕUDED:**

- Osalemine kõigil koolitusepäevadel. Kui sa puudud ühe tunni, on vajalik esitada õpetajale kirjalik kokkuvõte tunnis käsitletud teemadest.
- Kodune isiklik jooga- ja meditatsioonipraktika.
- 2 päeva iseseisvat tööd (õpilased kohtuvad väikestes gruppides moodulitevahelisel ajal 2 x 1 päeva, koht ja aeg lepatakse omavahel kokku).
- Neile, kes ei ole osalenud kundalini jooga õpetajate koolituse Level 1: vajalik osaleda 20 kundalini jooga tavatunnis koolituse toimumise aastal ja kuni 2 aastat pärast koolitust. Küsi õpetaja käest alati pärast igas tunnis osalemist allkirja ja kuupäeva.

### **KÕIGILE OSALEJATELE:**

- Osale 3-5 rasedate jooga tunnis (võimalusel kundalini jooga).
- Juhenda 3-5 rasedate jooga tundi. Tund võib olla läbi viidud kodustes tingimustes. Tunni lõpus pane kirja kokkuvõte.
- Osale 3-5 sünnitusejärgses joogatunnis.
- Juhenda 3-5 sünnitusejärgset tundi. Tunni lõpus pane kirja kokkuvõte.
- Toeta 1-2 naist raseduse ajal. Kirjuta sellest kokkuvõte.
- Osale 1-2 sünnitusel ja kirjuta kogemusest kokkuvõte. See ei ole kohustuslik, kuid kui Sa seda teed, lisandub sinna 2-3 kohtumist tulevase emaga enne sünnitust, sünnitusel kohalolemine ja 1-2 kohtumist pärast sünnitust.
- Paku toetust ja vajalikku abi emale 40 tunni jooksul pärast sünnitust.
- Koosta kirjalikult üks enda poolt väljamõeldud rasedate jooga harjutusteseeria, kasutades kohandatud asanaid, pranayamasid, kundalini jooga meditatsiooni, juhendatud lõdvestust ja visualisatsiooni.
- Koolituse käigus on vajalik juhendada vähemalt 1 rasedate jooga ja 1 sünnitusjärgne joogatund.
- Esitada lõpueksam (võimalik kasutada kirjalikke allikaid ja materjale).
  - \**Naiste ja/või emadena oleme sageli väga hõivatud, seega on lubatud võtta rohkem aega, et eelolevad nõuded saaksid täidetud.*
  - \**Tähtaegade kohta antakse informatsiooni koolituse käigus.*

Kõik koolitusel osalenud saavad viimasel koolituspäeval kätte sertifikaadi jooga-doula koolitusel osalemise kohta.

Jooga-doula diplomi saavad need, kes täidavad kõik ülalkirjutatud nõuded.

Õpilane peab täitma nõuded 3 aasta jooksul pärast koolituse alustamist.

## **KOOLITUSE HIND:**

**Täishind** jooga-doula kursuse eest: 2156€

**Varajane registreeruja:** 1950€ registreerides **enne 15.novembrit 2017**

**Allahindlus teistest riikidest tulijatele:**

1750€ (registreerides enne 15.novembrit)

1850€ (registreerides pärast 15.novembrit)

Hind sisaldab koolituse kulusid, administratiivseid kulusid, teepause koolituse ajal. Samuti sertifikaati osalemise kohta ja diplomit neile, kes täidavad kõik diplomi omandamise nõuded.

**Deposiit:** deposiit 380€ on vajalik, et kinnitada registreerumine ja kindlustada endale koht kursusel.

**Maksmine:** õpilane on registreerunud, kui esimene makse, 380€ on tehtud. Õpilane saab maksta kogu kursuse eest kohe pärast selle algust või maksta mitmes osas.

**Maksegraafiku võimalus:** pärast deposiidi maksmist saab maksta järgmistes osades:

### **MAKSEGRAAFIK:**

Registreerunutele **enne 15.NOVEMBERIT 2017.a**

- 180 € 8.detsember 2017
- 180 € 20. jaanuar 2018
- 180 € 3.märts 2018
- 260€ 23.märts 2018
- 180 € 14.aprill 2018
- 260 € 25.mai 2018
- 330 € 22.juuni 2018

Registreerunutele **peale 15.NOVEMBERIT 2017.a**

- 180 € 8.detsember 2017
- 245 € 20.jaanuar 2018
- 180 € 3.märts 2018
- 260 € 23.märts 2018
- 180 € 14.aprill2018
- 260 € 25.mai 2018
- 480 € 22.juuni 2018

Kui Sul on vaja, siis on võimalik maksta ka erigraafiku alusel väiksemate osamaksetena.

Palun võta ühendust, et leida osapooltele sobiv lahendus – [dharamsaalkeskus@gmail.com](mailto:dharamsaalkeskus@gmail.com)

Koolitusel osalemist kinnitav sertifikaat ja diplom väljastatakse peale kõikide osamaksete teostamist.

*Majandusikud võimalused ei peaks saama kursusel osalemisel takistuseks. Kui soovid kursusel osaleda, võta sobiva lahenduse leidmiseks ühendust.*

## **KURSUSE EEST TASUMINE:**

Tagastamatu registreerimistasu (materjalide ja organiseerimise eest) palume üle kanda

URBAN DHARMA OÜ EE137700771002081453 SWIFT/BIC code: LHVBE22

Palume lisada selgitusse "jooga-doula koolitus" ja oma nimi.

Palun saada koopia ülekandest [dharamsaalkeskus@gmail.com](mailto:dharamsaalkeskus@gmail.com)

Järgmised maksed vastavalt kokkuleppele, kinnitatud maksegraafiku alusel.

**P.S** Pane tähele, et **DHARAMSAAL ON EESTI TÖÖTUKASSA KOOLITUSKAARDI KOOSTÖÖPARTNER.**

## **KURSUSE TASU EI SISALDA**

- reisikulused, toidlustamist koolituse ajal
- õpikut ja teisi soovituslikke raamatuid. 2 raamatut on kohustuslikud:
  1. Peamine õpik (2 osa) Conscious Pregnancy: The Gift of giving life. Joogi Bhajani õpetused raseduse ja sünnituse kohta koostatuna Tarn Taran Kauri poolt. Sa saad selle tellida [www.satnam.eu](http://www.satnam.eu).

Võta see palun esimesele moodulile kaasa.

<https://www.satnam.eu/conscious-pregnancy-the-gift-of-giving-life-vol-1-tarn-taran-kaur-khalsa-p-817.en.html>

<https://www.satnam.eu/conscious-pregnancy-the-gift-of-giving-life-yoga-manual-tarn-taran-kaur-khalsa-p-818.en.html>

2. Marshall Klaus - The Doula Book, palun võta see raamat kaasa teiseks mooduliks jaanuaris 2018

<https://www.amazon.com/Doula-Book-Companion-Healthier-Lawrence/dp/0738215066>

## **Soovituslikud raamatud.**

Vabal valikul üks Michel Odenti raamat ning üks Ina May Gaskini raamat.

## **KURSUSE STRUKTUUR**

Kõik moodulid algavad hommikul kell 9.00 koos tervituse ja teega esimesel päeval ja lõppevad kell 18.00 viimasel päeval.

Lõunasöögipaus lepitakse omavahel kokku.

Kõigil moodulitel on ka õhtused sessioonid, tavaliselt reedel ja/või laupäeval. Palun korralda nii, et saaksid osaleda, et mitte jääda ilma olulisestest õppefilmidest, massaažist, paarisessioonidest.

Detailsem ajakava antakse osalejatele teada pärast registreerimist.

Vajadusel aitame ööbimiskoha leidmisel!



## **ASUKOHT**

Dharamsaal - Kundalini jooga koolituskeskus, [Liivalaia 11/1-14](#), Tallinn. Viimane (juuni 2018) moodul võib toimuda väljasõiduga, mis otsustatakse koos osalejatega koolituse käigus.

## **JUHTIVÕPETAJA**

Gurujagat Kaur on prantsuse Kundalini Yoga Provence piirkonna liige ja Kundalini Yoga Doula School asutaja. Ta on perenõustaja, terapeut ja teadliku vanemluse koolitaja. Tema esimene kokkupuude kundalini jooga ja joogi Bhajaniga oli 1975.aastal ning ta õppis joogi Bhajani juhendamisel palju aastaid. Sellest ajast saadik on ta pühendunud õpetamisele, koolitades kundalini jooga Level1. õpetajaid, juhendab naiste töötubasid ja viib läbi jooga-doula koolitusi. Jooga- doula süsteem kombineerib edukalt traditsioonilise joogaliku eluviisi, kui efektiivse võimaluse tänapäevase doula töö täienduseks.

Jooga-doula pakub mittemeditatsioonilist toetust emale ja isale raseduse perioodil, kasutades joogat ja praktilisi ajurveeda-tarkusi.

Gurujagat Kaur on enda kohta öelnud: „ Jooga on olnud minu elu oluline osa viimased 37 aastat. Sündisin Israelis, kuid esimene kokkupuude kundalini joogaga toimus 1975.aastal Amsterdamis, Hollandis. Seal olles jagasin joogalikku eluviisi esimeses Euroopa emade-ašhramis 11 aastat, õppides ja praktiseerides õpetusi joogi Bhajani juhendamisel. Olles sünnitanud 4 last, on mul olnud võimalus need iidsed, kuid kaasaega sobituvad joogalikud praktikad tuua rasedateni isikliku kogemuse kaudu. Olen aastaid toetanud naisi, paare ja perekondi kaunil vanemateks kujunemise teekonnal.

Inimsuhete õpetus (Training in Human Relations), NLP, vägivallatu suhtlemine, pere- ja abielunõustamine täiustab mu joogalikku tausta holistilise õpetaja ja terapeutina. Olen väga tänulik, et saan jagada oma teadmiste ja kogemuste aardeid Sinuga, et sa saaksid neid nautida ja jagada edasi teistele naistele.

[www.yoga-doula.eu](http://www.yoga-doula.eu)

## **KIRJANDUS**

### **Kohustuslik**

- Conscious Pregnancy : The Gift of Giving Life (Vol. 1) & Yoga Manual (Vol. 2) by Tarn Tarn Kaur Khalsa
- The Doula Book: How a Trained Labor Companion Can Help You Have a Shorter, Easier, and Healthier Birth by Marshall H. Klaus, John H. Kennell, Phyllis H. Klaus

### **Soovituslik**

- Birth without Violence by Frederic Leboyer
- Gentle Birth, Gentle Mothering: A Doctor's Guide to Natural Childbirth by Sarah Buckley and Ina May Gaskin
- Birth and Breastfeeding: Rediscovering the Needs of Women During Pregnancy and Childbirth by Michel Odent
- Ina May's Guide to Childbirth by Ina May Gaskin
- Loving Hands – The traditional Art of Baby Massage by Frederic Leboyer
- Primal Health: Understanding the Critical Period Between Conception and the First Birthday by Michel Odent
- Pregnancy, Childbirth, and the Newborn: The Complete Guide (medically updated) by Penny Simkin, Janet Whalley, Ann Keppler, Janelle Durham
- Spiritual Midwifery by Ina May Gaskin
- Stillborn: The Invisible Death by John D. DeFrain
- The Cesarean by Michel Odent
- The Labor Progress Handbook by Penny Simkin and Ruth Ancheta

**Jooga-doula koolituse avaldus esita** palun Dharamsaal - Kundalini Jooga Koolituskeskuse kodulehel oleva vormi kaudu: <https://dharamsaal.ee/yoga-doula-training/>