

YOGA

ONLINE AT HOME
YOUR PLACE/YOUR TIME

H3DYOGA



YOGA. MEDITATION. AYURVEDA

YOGA

ONLINE AT HOME

Trasforma la tua casa in un santuario di forza e serenità con il nostro corso di Ashtanga Yoga. Immergiti nell'antica pratica dell'Ashtanga, guidato da Hedieh Heshmati che porta a casa tua l'autentica essenza di questo dinamico stile di yoga. Che tu sia un principiante o un praticante esperto, questo corso completo si rivolge a tutti i livelli, concentrandosi su respiro, movimento e allineamento per coltivare un'armoniosa connessione mente-corpo

www.H3dyoga.com

@H3DYOGA

IN COSA CONSISTE CORSO ONLINE DI YOGA ?

Migliora la tua pratica con sessioni personalizzate, promuovendo disciplina e flessibilità nel comfort di casa tua. Scatena il potere trasformativo dell'Ashtanga Yoga e intraprendi un viaggio di benessere olistico dall'intimità del tuo spazio

Page 03



ASHTANGA
YOGA



Lo yoga, una pratica senza tempo, svela una miriade di benefici olistici che risuonano attraverso mente, corpo e spirito. Fisicamente, migliora la flessibilità, la forza e l'equilibrio, promuovendo un corpo resistente e agile. Al di là del regno fisico, lo yoga funge da santuario per il benessere mentale, alleviando lo stress e favorendo la chiarezza mentale attraverso la consapevolezza e il controllo del respiro. Emotivamente, coltiva un profondo senso di pace interiore e resilienza emotiva, fornendo uno sbocco terapeutico per le sfide della vita. Inoltre, la pratica incoraggia la consapevolezza di sé, creando un percorso alla scoperta di sé e alla crescita personale. Come approccio completo al benessere, lo yoga intreccia le sue posture fisiche con la consapevolezza, offrendo un viaggio trasformativo che si estende ben oltre il tappetino, arricchendo e armonizzando ogni aspetto della vita.

INIZIA IL TUO PERCORSO





LA MIA PROSPETTIVA SULLO YOGA

La mia visione dei corsi online va oltre le lezioni virtuali; è un santuario digitale in cui le persone possono scolpire il proprio benessere. Ci sforziamo di creare un'esperienza di yoga online che trascenda i confini fisici, promuovendo la comunità e la connessione. La mia visione è quella di consentire ai partecipanti, indipendentemente dal luogo in cui si trovano, di intraprendere un viaggio alla scoperta di sé e della salute olistica. Attraverso la guida di esperta, sessioni interattive e un ambiente favorevole, miro a rendere la pratica dello yoga un'esperienza trasformativa e accessibile per tutti, allineando mente, corpo e spirito nel panorama digitale. Benvenuti in uno spazio visionario dove il benessere non conosce limiti.

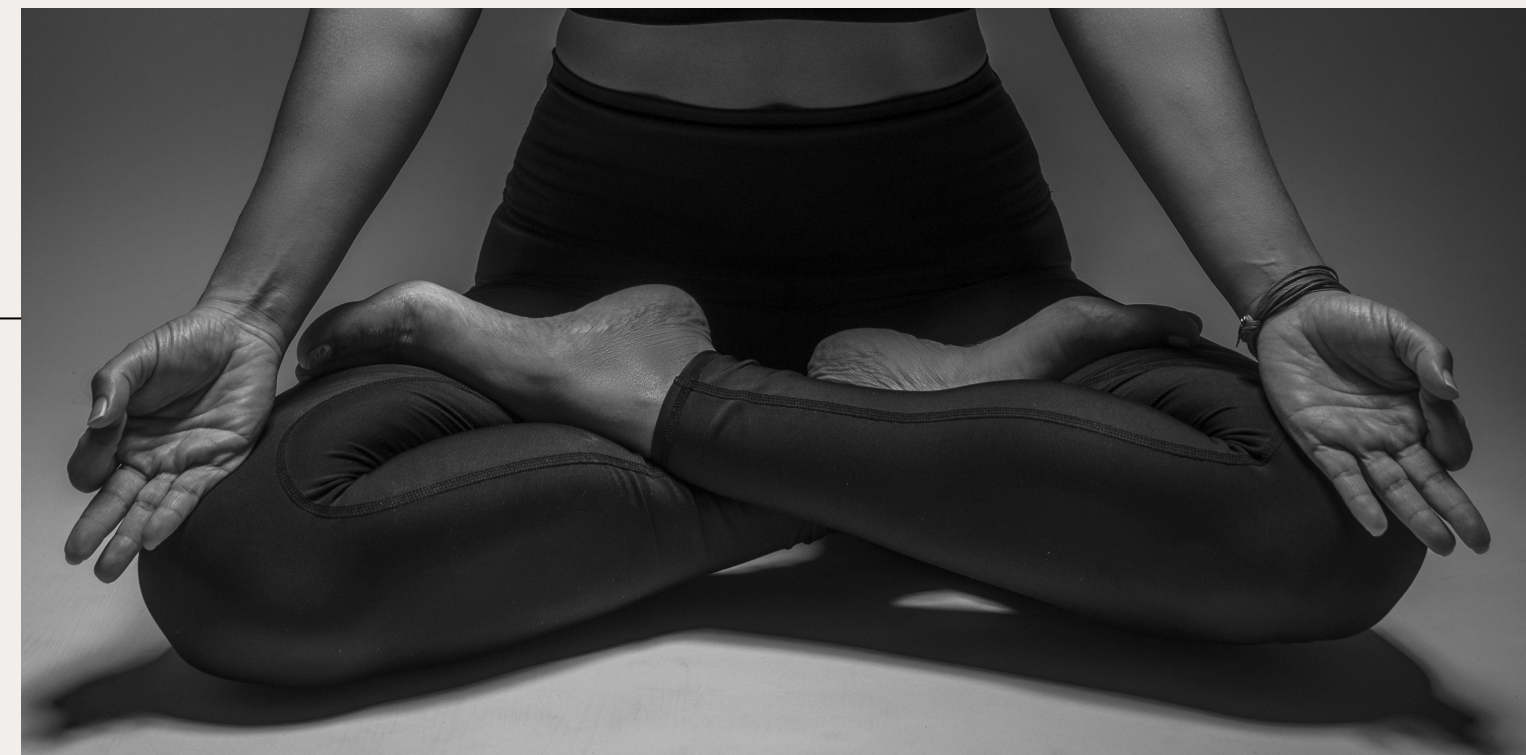


NUOVO CONCETTO

Page 06

abbracciando un'esperienza personalizzata e coinvolgente che adatta ogni sessione alle esigenze dell'individuo. Lo yoga a casa ora incarna la flessibilità non solo nelle posture ma anche nella programmazione, consentendo ai praticanti di integrare perfettamente la pratica nella loro vita quotidiana. L'ambiente domestico diventa uno spazio sacro, favorendo una profonda connessione con se stessi attraverso un'armoniosa miscela di guida virtuale, pratiche consapevoli e il comfort di un ambiente familiare. Questo approccio moderno allo yoga a casa ridefinisce il modello tradizionale dello studio, rendendo il benessere accessibile e adattabile

UNITY
AWARENESS
SELF-REALIZATION



@H3DYOGA

LA TUA GUIDA

Sono Hedieh, la tua devota guida in questo viaggio yoga trasformativo. Intraprendiamo insieme questo viaggio, dove il respiro diventa un ponte verso l'armonia interiore e ogni posa è un passo verso la scoperta di sé.

Page 07



HEDIEH
HESHMATI
FOUNDER OF H3DYOGA

Con un decennio di esplorazione dedicata in vari stili di yoga, porto una vasta esperienza come insegnante di yoga esperto registrato (ERYT-500) per guidare i praticanti nei loro viaggi di trasformazione. Come specialista ayurvedico, integro perfettamente l'antica saggezza dell'Ayurveda nei miei insegnamenti, offrendo un approccio olistico al benessere. La mia specializzazione come insegnante di yoga prenatale e postnatale, concentrandosi sulla diastasi recti, riflette l'impegno a supportare le persone attraverso le fasi uniche della maternità. Inoltre, guido gli studenti sul percorso della meditazione, coltivando uno spazio per la quiete interiore e la consapevolezza.

Da sempre studente di Ashtanga, la mia pratica e i miei insegnamenti sono profondamente radicati nella disciplina tradizionale, intrecciando il suo flusso dinamico e la sua filosofia nel tessuto del mio viaggio yogico.

I CORSI ONLINE

- ASHTANGA YOGA
- HATHA-VINYASA FLOW
- PRENATAL YOGA
- POSTNATAL YOGA
(mom & baby and focusing on diastasis recti)





Page 09

COME PARTECIPARE AI CORSI

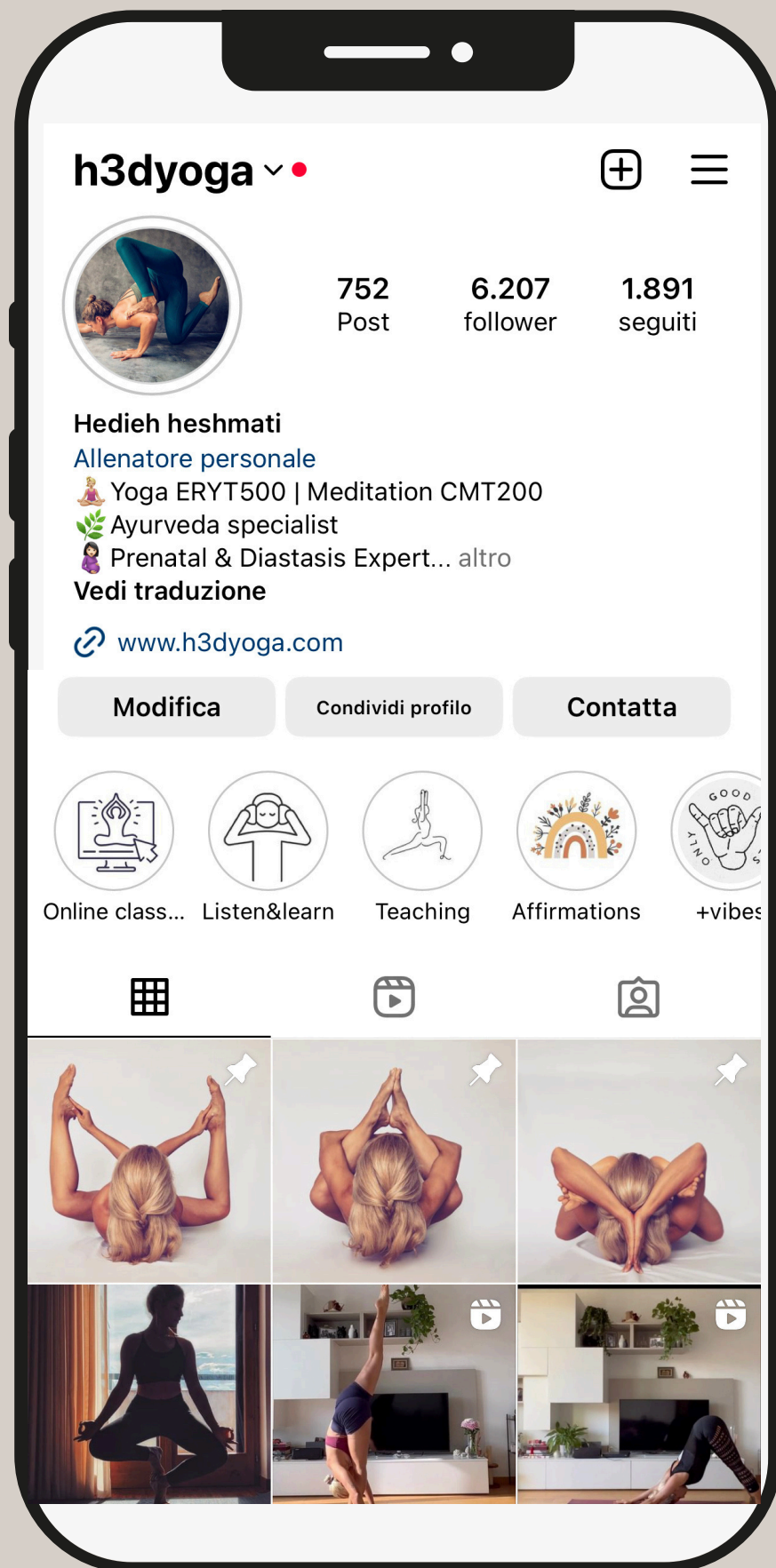


ONLINE
YOGA
COURSE



la registrazione a un corso è un processo senza interruzioni. Visita semplicemente il sito Web ufficiale o contattami direttamente su WhatsApp, dove puoi chiedere informazioni dettagliate sui prossimi corsi, inclusi orari e schemi del corso. Una volta scelto il corso che risuona con te. Inserisci i tuoi dati, seleziona il metodo di pagamento preferito e voilà: sei sulla buona strada per migliorare il tuo benessere.





LET'S CONNECT

+39 3923386260

@H3DYOGA

info@H3dyoga.com

www.H3dyoga.com



ONLINE
YOGA
COURSE