

ASHTANGA YOGA CLASSES



WELCOME NOTE



Benvenuto! Se stai cercando un percorso che unisca benessere fisico, equilibrio mentale e crescita emotiva, sei nel posto giusto. Offro corsi di yoga adatti a tutti, dal principiante all'avanzato, pensati per supportarti nella tua evoluzione personale.

Nel corso degli anni, ho accompagnato molte persone che affrontano sfide come problemi posturali, mal di schiena, difficoltà respiratorie, stress, ansia o desiderio di migliorare il proprio benessere generale. Lo yoga si è rivelato un potente strumento di trasformazione, non solo per il corpo, ma anche per la mente e le emozioni. Troverai qui un percorso che promuove forza, flessibilità e consapevolezza, aiutandoti a vivere in armonia con te stesso.

SU ASHTANGA

L'Ashtanga Yoga è una pratica dinamica e potente che si basa su sequenze di asana (posizioni) unite da un respiro profondo e un flusso continuo. Questo metodo è ideale per chi desidera migliorare la propria forza, flessibilità, e concentrazione, ma anche per chi è alla ricerca di una pratica spirituale che favorisca l'autodisciplina, la calma mentale e la crescita interiore.

L'Ashtanga Yoga si basa su 8 rami (Ashta=otto, Anga=rami), che includono etica, postura, respiro, meditazione e molto altro. Il mio approccio è guidato dalla convinzione che ogni individuo, indipendentemente dal livello, possa trarre beneficio da questa pratica, se accompagnato con attenzione e consapevolezza.



CHI SONO



Ciao! Mi chiamo Hedi e sono un'insegnante di Yoga con oltre 13 anni di esperienza. Sono certificata E-RYT 500HR, Ayurveda Specialist, e Insegnante di Yoga Prenatale e Postnatale. La mia passione per il benessere e lo yoga è diventata una vera e propria missione nella mia vita, e ogni giorno mi dedico con amore e impegno a guidare i miei studenti verso una maggiore forma fisica e un equilibrio interiore profondo.

Nel corso degli anni, ho lavorato con molte persone che affrontano sfide fisiche ed emotive, come diastasi rettale, problemi alla schiena, stress, problemi respiratori e percorsi di dimagrimento. Grazie alla mia formazione continua, posso adattare la pratica alle esigenze individuali, favorendo una crescita armoniosa e consapevole.

Lo yoga, per me, è un percorso che coinvolge corpo, mente e spirito. Il mio approccio olistico mira a guidarti in ogni fase del tuo viaggio, aiutandoti a migliorare la salute fisica e mentale, ridurre lo stress e aumentare la consapevolezza. L'Ayurveda, la scienza millenaria della salute, completa il mio approccio, offrendo suggerimenti su alimentazione e stili di vita per un benessere a 360 gradi.

Ogni lezione è un'opportunità per crescere insieme. Che tu sia un principiante o un praticante esperto, il mio obiettivo è che tu ti senta accolto, sicuro e supportato nel raggiungere una vita più sana e serena.



VISIONE

Lo yoga è un viaggio, un'esperienza che va oltre il corpo. Per me, lo yoga è un mezzo di auto-scoperta e guarigione. Il mio obiettivo come insegnante è di guidarti nel tuo percorso personale, indipendentemente dal punto di partenza. Non si tratta solo di perfezionare una postura, ma di ascoltare il corpo, di riscoprire il respiro, e di collegarsi al nostro io più profondo.

Nel mio insegnamento, voglio che tu senta un supporto totale, che ti permetta di progredire in modo sicuro e consapevole. Non importa se sei un principiante assoluto o un praticante esperto, ogni lezione è pensata per permetterti di evolvere al tuo ritmo, con il giusto equilibrio tra sfida e accettazione di te stesso.

OBIETTIVO

Il mio obiettivo principale con questi corsi di Ashtanga Yoga è di offrirti un percorso trasformativo che unisca benessere fisico, equilibrio mentale e sviluppo spirituale. Ogni lezione è pensata per permetterti di crescere nella pratica in modo progressivo, sicuro e consapevole, a partire dal livello che più ti si addice.

In particolare, gli obiettivi che intendo perseguire insieme a te sono:

- Migliorare la forza e la flessibilità: attraverso le sequenze dinamiche dell'Ashtanga, il corpo si rafforza e si tonifica, aumentando la mobilità delle articolazioni e la flessibilità muscolare.
- Equilibrare mente e corpo: grazie alla connessione tra respiro e movimento, il corso ti aiuterà a sviluppare una maggiore consapevolezza corporea, migliorando la tua capacità di concentrazione e riducendo il livello di stress.
- Gestire e prevenire problemi fisici: sia che tu stia affrontando difficoltà come la diastasi rettale, scoliosi, mal di schiena o problemi respiratori, il corso è pensato per affrontare queste problematiche con approcci specifici che lavorano sulla postura, la respirazione e la consapevolezza del corpo.
- Promuovere il benessere emotivo e mentale: ridurre lo stress, aumentare la resilienza emotiva e migliorare la qualità del sonno sono alcuni degli effetti positivi che questa pratica porta con sé. Lo yoga è un potente strumento per liberare la mente dai pensieri negativi e favorire il benessere psicologico.

Ogni lezione sarà un'opportunità per sfidare te stesso in modo sano, ma anche per imparare ad ascoltarti e a rispettare i tuoi limiti, per un progresso che sia sia fisico che interiore.



I CORSI



I Corsi di Ashtanga Yoga (group): Dal Principiante all'Avanzato
Offro corsi di Ashtanga Yoga suddivisi in tre livelli, per venire incontro alle diverse esigenze di ogni praticante:

- **Livello Beginner:**

Il corso di Ashtanga per principianti è pensato per chi si avvicina per la prima volta alla pratica. Imparerai le basi delle posizioni, la respirazione e come sviluppare una pratica sicura e consapevole. La costanza in questo livello è fondamentale per costruire una solida base.

- **Livello Intermediate**

Questo corso è per chi ha già una buona conoscenza delle posizioni base e vuole approfondire la pratica, lavorando su sequenze più complesse e su un respiro più profondo. Imparerai a migliorare l'equilibrio, la forza e la flessibilità, ma anche a mantenere un focus interiore.

- **Livello Advanced**

Il corso avanzato è riservato a chi ha una solida esperienza nell'Ashtanga Yoga e desidera esplorare le posizioni più avanzate, rafforzando il proprio corpo e la propria mente. In questa fase, il lavoro si concentra sulla disciplina mentale e sull'approfondimento della pratica, con particolare attenzione alla respirazione e alla meditazione.

Ashtanga Yoga non è solo una pratica fisica, ma un viaggio profondo verso l'armonia tra corpo, mente e spirito, guidato dalla disciplina e dalla consapevolezza.





GALLERY

COME PARTECIPARE

Partecipare ai miei corsi di Ashtanga Yoga è semplice! Offro diverse modalità di iscrizione e partecipazione per venire incontro alle tue esigenze, sia che tu preferisca le lezioni in presenza che quelle online. Ecco come puoi iniziare:

Iscrizione Online

Per iscriverti ai corsi, puoi semplicemente scrivermi su whatsapp cliccando su [link](#) . Dopo aver completato la registrazione, riceverai una conferma e tutte le informazioni necessarie per partecipare.

Lezioni Online

Per chi preferisce praticare comodamente da casa, offro anche la possibilità di partecipare alle lezioni in modalità online. dopo registrazione invio il link per accedere alla lezione via google meet o altra piattaforma di videoconferenza. È l'ideale per mantenere la continuità della pratica anche a distanza.

Pacchetti e Abbonamenti

Offro diverse opzioni di pacchetti e abbonamenti per soddisfare le tue esigenze. Puoi scegliere un percorso speciale a seconda della frequenza con cui desideri partecipare.





Per qualsiasi domanda, chiarimento o richiesta di informazioni, non esitare a contattarmi! Sono sempre disponibile a rispondere alle tue domande e a darti il supporto necessario.

PHONE

+39 3923386260 o clickando sul [link](#)

EMAIL

info@h3dyoga.com

WEBSITE

www.H3dyoga.com

INSTAGRAM

H3dyoga

CONTACT

WWW.H3DYOGA.COM



Grazie per aver scelto di intraprendere questo viaggio con noi. La tua presenza e il tuo impegno sono fonte di ispirazione e rendono la nostra comunità ancora più speciale. Spero che questa esperienza ti aiuti a trovare equilibrio, forza e serenità, dentro e fuori dal tappetino.

Sono grata di poter condividere con te la bellezza e la profondità dell'Ashtanga Yoga. Namasté.

THANK YOU