Gentle Shala Studio Menue

www.gentlebirthyoga.com

Gentle Shala Studio



YOGA

Kundalini Yoga
Meditazione
Strala Yoga



AYURVEDA

Massaggio
Consulenze



PREPARARSI AL PARTO

Hypnobirthing
Doula
Gentle Birth Yoga®



PACCHETTI

Gentle Care
Embodied Femminine
Wellness

Yoga



Gentle Shala Studio

Yoga



Lezioni in presenza e online

KUNDALINI YOGA

Respiro, movimento, mantra e meditazione per risvegliare l’energia vitale e ritrovare equilibrio e consapevolezza.

MEDITAZIONE

Un invito a rallentare, ascoltarsi e coltivare calma, presenza e connessione interiore.

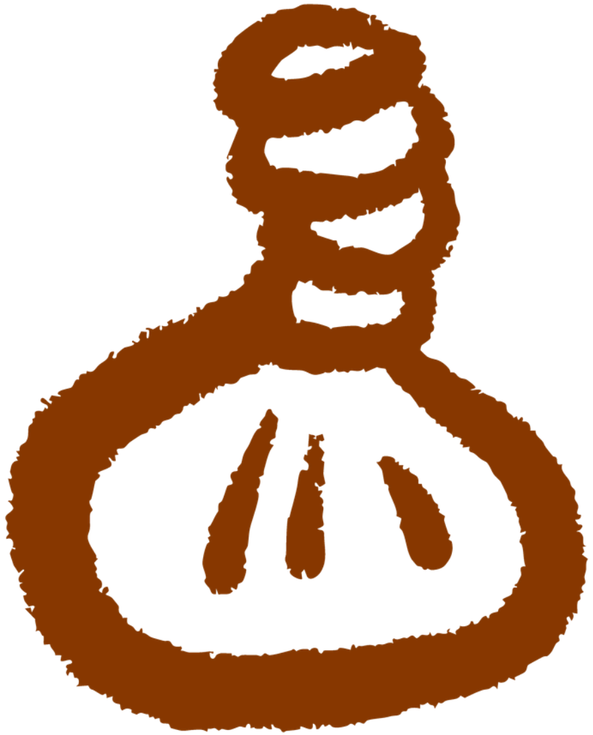
STRALA YOGA

Movimento fluido e intuitivo per liberare le tensioni, ritrovare leggerezza e muoversi in armonia con il corpo.

"Abita il tuo corpo. Ascolta il tuo respiro. Ritorna a te."



Ayurveda



Gentle Shala Studio

Ayurveda



Ayurveda

MASSAGGIO AYURVEDICO

Un rituale con oli caldi e manualità avvolgenti per rilassare il corpo, sciogliere le tensioni e ritrovare armonia.

CONSULENZE

Un percorso personalizzato per riscoprire il proprio equilibrio attraverso alimentazione, stile di vita e rituali quotidiani.

"Prendersi cura di se' è un rituale quotidiano, un gesto d'amore verso la vita".



Prepararsi al Parto



Gentle Shala Studio

Preparazione olistica alla nascita



Preparazione olistica alla Nascita

HYPNOBIRTHING

Un percorso che integra respirazione, visualizzazioni, rilassamento profondo e tecniche di comunicazione mente-corpo per affrontare la nascita con maggiore serenità, fiducia e presenza.

DOULA

Un accompagnamento personalizzato durante la gravidanza, il parto e il postparto. Attraverso ascolto, presenza, rituali e pratiche di benessere, la doula sostiene la donna e la famiglia in questa importante transizione.

GENTLE BIRTH YOGA©

Un metodo di yoga prenatale che integra movimento consapevole, respirazione, meditazione e rilassamento. Una pratica per preparare il corpo alla nascita, coltivare fiducia nelle proprie risorse e rafforzare la connessione con il bambino.

"Non si tratta di imparare a controllare la nascita, ma di imparare ad abitarla con fiducia e presenza.”

Gentle Shala Studio

Pachetti



Pachetti

"THE MOTHERHOOD JOURNEY" GRAVIDANZA

5 lezionini individuali (in presenza/online) +1 Massaggio "Abhyanga". The Motherhood Journey è un percorso dedicato al benessere femminile durante la maternità, pensato per accompagnarti con dolcezza.

"THE EMBODIED FEMININE JOURNEY"

Un percorso di ascolto, cura e riequilibrio per la donna. 5 incontri individuali (in presenza oppure online, eccetto Abhyanga, Rebozo). E' un invito a tornare a sé stesse, lentamente.

"Ogni percorso di cura è un invito a ritrovarsi, un gesto gentile verso sé stesse.”

Ritrova il tuo corpo. Onora la tua natura. Abita pienamente ogni stagione della tua vita.



www.gentlebirthyoga.com

320 414 86 46