

# YOGA PARA MULHERES

Por Ariana Nasi



# YOGA PARA MULHERES

## A EXPERIÊNCIA DA YOGA

Afinal o que é a yoga ?

Por que escolher a Yoga para a nossa mulher ?

A yoga é uma prática milenar que busca a expansão de consciência, o estado meditativo e a evolução através da união entre o corpo , a mente , o espírito e nosso coração .

Transcende qualquer dogma ou doutrina e é indicada para tudo e para todos; devido ao seu potencial e sua adaptabilidade .

O que é ser mulher para você? Na yoga reconhecer o nosso feminino Shakti e nosso masculino Shiva é integrar nossa existência; unindo os pontos positivos de cada um para sustentar a nossa existência com graça , firmeza e leveza.

Explorar através da pratica da yoga todo o nosso equilíbrio do feminino e resgatar o seu poder nos conecta com virtudes elevadas de amor incondicional, compaixão e bondade; além de desenvolver sentimentos de amor próprio, auto estima e valorização , ganhando estado de presença, atenção, foco, disciplina e um corpo saudável .

Além de trabalharmos e reconhecermos nossos estados da mente trazendo mais calma, resiliência, diminuindo stress e excessos mentais.

# A PRÁTICA

## ABERTURA

Com música e mantra  
Trazendo estado de atenção,  
Presença e gratidão.

## RESPIRAÇÃO

Que tragam cura e  
alinhamentos  
Para a meditação e prática do  
dia.

## ASANAS

Posturas evolutivas  
Que trabalharão o tema do dia  
E fortalecimento do corpo e da  
mente.

## MEDITAÇÃO E SHAVASSANA

Encerramento com meditação  
e relaxamento para integrar  
todos os benefícios da prática  
que foram explorados  
energeticamente.

# A EXPERIÊNCIA

## PRESENÇA

Trazer estado de presença  
Para expansão mental.

## SAÚDE

Fortalecimento e  
Alongamento do corpo ,  
Aumentando qualidade de vida,  
tônus e beleza

## AUTOCURA

Temas que trarão curas e  
virtudes para cuidar do nosso  
feminino

Por Ariana Nasi



# INVESTIMENTO

Aula avulsa de 1 hora : 200,00

Pacote de 4 aulas mês: 750,00

Por Ariana Nasi

# ARIANA NASI

Instrutora de Yoga, Thetahealer, Soundhealer e  
Consultora de Imagem Integrativa.

*“ Quando você se aceita, você se liberta do peso de precisar que os outros te aceitem .*

*Quando você traz presença, você compreende os estados da sua mente.*

*Quando você pratica, você integra seus pensamentos e suas emoções ao seu corpo*

*Quando você se conecta ao seu coração ,ele se torna seu guia nessa linda jornada que é viver”*

Por Ariana Nasi



# FORMAÇÃO

Apaixonada por pessoas sempre senti o chamado de trabalhar com próximo e a vida me tornou consultora de imagem com a missão de elevar a autoestima das mulheres através da descoberta pessoal e aprimoramento da identidade visual.

Além de coach, e formada em marketing,

Durante esse lindo caminho pude me descobrir muito mais e decidi me aprofundar em Técnicas e em ferramentas de autoconhecimento, expansão da consciência e espiritualidade como; o Thetahealing pelo Instituto THINK, a meditação pelo instituto A Magica da meditação, o Soundhealing pelo instituto ELEVA e a yoga através da Premananda Yoga School e Yoga Alliance!

Por Ariana Nasi

# VAMOS JUNTAS?

11 992651305

[ariananasi@hotmail.com](mailto:ariananasi@hotmail.com)

@ariananasi

[www.ariananasi.com.br](http://www.ariananasi.com.br)