COLORS

Light Beige (Background and testimonial Circles)

R:249 G:237 B:223

Footer and text Grey

R:114 G:108 B:95

Services Boxes light grey

R:234 G:219 B:202

BIO/SERVICES/GALLERY/CONTACT text colour

R:241 G:228 B:214

GALLERY Background and Contact icons

R:191 G:145 B:86

Welcome to my magic yoga world

PRANA VINYASA YOGA

PRANA VINYASA® is a full spectrum (ha-tha) approach to embodying the flow of yoga created by Shiva Rea. It is an evolutionary and empowering method which helps students experience the movements of prana (life force) and explore their energetic bodies through intelligent yoga sequences and movement meditations

BIO

Ονομάζομαι Ναστάζια Σπυρίδωνος και είμαι πιστοποιημένη δασκάλα Prana Vinyasa Yoga.

Η επαφή μου με τη yoga ξεκίνησε το 2017 χωρίς να γνωρίζω ότι θα μου άλλαζε τη ζωή.

Το 2019 δοκίμασα πρώτη φορά Prana Vinyasa Flow Yoga, ένα σύστημα που δημιούργησε η Shiva Rea. Έχοντας δοκιμάσει Hatha και Iyengar yoga, μόνο με την Prana Vinyasa ένιωσα να συνδέομαι αληθινά με το σώμα μου και με τα συναισθήματά μου. Παράλληλα βελτιώθηκε η συγκέντρωση, η δύναμη και η ευλυγισία μου.

Έτσι λοιπόν το ίδιο έτος αποφάσισα να παρακολουθήσω το πρώτο μου εκπαιδευτικό των 200 ωρών, το οποίο ολοκλήρωσα το 2020. Μέσα σε 2 χρόνια απέκτησα ακόμα 2 πιστοποιήσεις στην Elemental Prana Vinyasa και αυτήν την περίοδο παρακολουθώ το εκπαιδευτικό των 300 ωρών που πραγματοποιείται από την ίδια τη Shiva Rea. Είναι ένα σύστημα που συνδυάζει κίνηση με αναπνοή, συνδέεσαι με το σώμα σου και τις ανάγκες του τη δεδομένη στιγμή και κατά κύριο λόγο κινούμαστε σε μια όμορφη, αρμονική ροή.

Εδώ κι ενάμιση χρόνο ασχολούμαι επαγγελματικά με τη yoga και διδάσκω είτε ατομικά είτε σε groups.

Απολαμβάνω να μοιράζομαι το όμορφο ταξίδι της Yoga που δεν τελειώνει ποτέ, να εξελίσσομαι μαζί με τους μαθητές μου και να τους βοηθάω να συνδεθούν με το σώμα τους και να ανακαλύπτουν τις απεριόριστες δυνατότητές τους που ίσως δεν γνωρίζουν ότι έχουν.

SERVICES

Private and Semi-Private

Yoga lessons

(Αναμένεται το κείμενο)

Corporate Yoga

Help your employees/partners/colleagues improve their productivity, concentration, efficiency & good mood by organising a yoga practice at your workplace!!

A yoga class can be a great opportunity to enjoy something altogether and bond more as a team!

Online Yoga lessons

(Αναμένεται το κείμενο)

Contact

Mail: [nastaziasp@yahoo.com](mailto:nastaziasp@yahoo.com)

Tel: 6948884205

Insta: Yoga\_nast

Facebook: Hridaya Yoga - Nastazia Spyridonos

Τestimonial τεστ 1

“Η Ναστάζια με έκανε

να γνωρίσω και να αγαπήσω

τη yoga και τη συστήνω

ανεπιφύλακτα!"