



YOGA HOUSE
VALENTINA MOCCHI



YOGA PER L'AUTOSTIMA FEMMINILE

Da Invisibili a Invincibili



12 passi per ritrovare Fiducia, Equilibrio e Amore
per te stessa

UN PERCORSO PER TORNARE A SPLENDERE

Per anni ho cercato di essere all'altezza delle aspettative, di piacere, di fare tutto "nel modo giusto".
Ma dentro mi sentivo sempre più piccola, invisibile, scollegata da me stessa.

Da quel momento è iniziato un cammino profondo di rinascita — un viaggio che mi ha insegnato a guardarmi con amore, ad accogliere la mia verità e a ritrovare la forza che avevo dimenticato.

È da lì che nasce questo percorso: 'Da Invisibili a Invincibili', un cammino dedicato alle donne che desiderano ritrovare fiducia, presenza e libertà interiore.





COSSA TI ASPETTA

In **12 settimane**, attraverso **pratiche di yoga, meditazione, journaling e riflessione consapevole**, ti accompagnerò passo dopo passo in un **viaggio di trasformazione** che unisce corpo, mente e cuore.

Non è solo un corso di yoga: è un'esperienza di **crescita personale e risveglio interiore**, per imparare a guardarti con occhi nuovi, accogliere le tue fragilità e trasformarle in forza.





STRUTTURA DEL PERCORSO

12 settimane

12 incontri online

12 passi per tornare a te stessa

Il percorso è diviso in **3 moduli**,
ognuno con un'intenzione chiara e
un filo conduttore energetico.



MODULO 1 - LASCIA ANDARE



Per **liberarti dalle paure e dalle insicurezze** che ti bloccano.

Attraverso pratiche di radicamento, meditazioni guidate e piccoli rituali, imparerai a lasciare andare il peso del giudizio, la paura di non essere abbastanza e a creare spazio per il nuovo.

MODULO 2 - CAMBIA PROSPETTIVA

Per imparare a **vederti con sguardo gentile e riconoscere il tuo valore.**

Scoprirai come **trasformare la voce interiore critica** in un dialogo amorevole, coltivando fiducia e coraggio nelle tue scelte quotidiane.





MODULO 3 - ARMONIA, EQUILIBRIO E FIDUCIA

Per ritrovare stabilità, serenità e leggerezza.

Porteremo equilibrio tra mente e corpo, tra azione e accoglienza, tra desiderio e fiducia. È il momento di riconoscere la tua luce e lasciarla risplendere, con autenticità e libertà.

COSA INCLUDE

- **12 incontri online** (1,5 ore ciascuno) in diretta su Zoom
- **Registrazioni** disponibili per tutta la durata del percorso
- **Pratiche di yoga e meditazioni guidate** da seguire anche in autonomia
- **Workbook e materiali di riflessione** per accompagnare il tuo cammino
- **Supporto costante** via WhatsApp o e-mail, per condividere esperienze e ricevere feedback



DUE MODALITÀ PER PARTECIPARE

PERCORSO INDIVIDUALE

Un cammino completamente **personalizzato**, per chi desidera un accompagnamento profondo e su misura. Ci muoveremo secondo il tuo ritmo, con spazio per l'ascolto, la pratica e la condivisione personale.

Contributo: 999 €
Possibilità di rateizzazione in 2 o 3 rate.

PERCORSO DI GRUPPO

Un piccolo cerchio di condivisione e crescita, dove ognuna trova forza e ispirazione nelle altre. Gli incontri si svolgono in diretta, con momenti di confronto, pratica e riflessione guidata.

Contributo: 590 €
Posti limitati a 6 persone per mantenere l'intimità e la qualità del lavoro.



A CHI È DEDICATO

A te che senti il bisogno di ritrovarti, di fare pace con te stessa, di smettere di rincorrere e cominciare a respirare.

A te che desideri sentirti finalmente libera di essere, senza dover dimostrare nulla.

A chi sente che è arrivato il momento di scegliere sé stessa.

COSAPORTERAI CON TE

- Più fiducia nelle tue scelte
- Maggiore calma interiore
- Un dialogo più gentile con te stessa
- La capacità di riconoscere la tua forza e la tua bellezza autentica
- La gioia di sentirti viva, radicata e presente



TESTIMONIANZE

Valentina con la sua dolcezza e la sua sensibilità è stata preziosa nel mio cammino. La condivisione del suo percorso costituisce un valore aggiunto e dona concretezza ai suoi insegnamenti.

Sono fortunata di averla "incontrata".



Valentina è un dono... una guida, un'amica, una musa. Ero alla ricerca di me stessa e lei mi ha aiutato a trovarla.



ISCRIZIONI & CONTATTI

“Ogni passo verso te stessa è un passo verso la libertà.”

Per ricevere il programma completo, le date di partenza e i dettagli organizzativi, scrivimi in privato via WhatsApp o inviami una mail a info@valentinamocchi.it

+39 3392117017

@valentina_yogahouse

info@valentinamocchi.it

