



FLY FLOW **YOGA**

More living, less limits.



Welcome to Fly Flow Yoga

Benessere, energia, equilibrio.

In un mondo sempre più frenetico, Fly Flow Yoga ti offre l'opportunità di fermarti e tornare a te stesso.

Fly Flow Yoga è una scuola di yoga online che accompagna ogni persona a ritrovare equilibrio, concentrazione ed energia, con lezioni accessibili ovunque e in qualsiasi momento.

Uniamo la millenaria tradizione dello yoga ad un approccio moderno e flessibile, pensato appositamente per chi deve conciliare il benessere con i ritmi del lavoro e della vita quotidiana.

[SCOPRI DI PIÙ](#)



Chi siamo

Fly Flow Yoga nasce dall'esperienza di due insegnanti certificate Yoga Alliance, Barbara Beltrami e Claudia Trentini, con l'obiettivo di unire la tradizione yogica e la pratica moderna. Il nostro approccio accompagna ogni persona in un percorso di crescita, consapevolezza e benessere accessibile anche online.



La nostra mission

Equilibrio nella vita, come al lavoro

- Portare lo yoga nella vita quotidiana
- Creare equilibrio tra performance e benessere
- Aiutare ogni persona a sentirsi meglio, dentro e fuori

Un valore aggiunto

Fly Flow Yoga non è solo un corso, ma un'esperienza: un momento quotidiano per respirare, muoversi e tornare a sé.

Un piccolo gesto che genera grande valore.



Cosa offre Fly Flow Yoga

- Accesso a piattaforma online con lezioni live e on demand
- 6 nuove lezioni ogni settimana
- Programmi dedicati a:
 1. Stress relief
 2. Mobilità e postura
 3. Focus e mindfulness
 4. Energia e vitalità



Benefici fisici

- **Miglioramento della postura:** riduci le tensioni accumulate durante le ore in ufficio o davanti allo schermo
- **Maggiore mobilità:** sciogli le articolazioni e rendi il corpo più flessibile
- **Energia e vitalità:** pratiche pensate per risvegliare il corpo e darti la carica necessaria per affrontare la giornata





Benefici per la tua mente

- **Stress relief:** tecniche mirate per ridurre l'ansia e prevenire il burnout
- **Focus e Concentrazione:** aumenta la tua capacità di attenzione e chiarezza mentale nel lavoro e nella vita privata
- **Mindfulness:** impara a vivere il presente, trovando un momento di pace per respirare e ricaricarti





I tuoi vantaggi

- Scontistiche sugli abbonamenti on line mensili, trimestrali o annuali
- Scontistiche su eventi speciali (vacanze yoga)

Vuoi saperne di più?



claudia +39.348.8021521



claudia@flyflowyoga.com





Contatti



www.flyflowyoga.com



claudia@flyflowyoga.com



[@barbarabeltramiyoga](https://www.instagram.com/barbarabeltramiyoga)

[@claudia_trentini_yoga](https://www.instagram.com/claudia_trentini_yoga)





FLY FLOW YOGA

More living, less limits.