



THE YOGA PATH TO FERTILITY

Breath
Hug
Conceive

ΓΙΟΓΚΑ & ΜΑΣΑΖ
ΓΙΑ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ



Sofia Skilitzi
yoga hug & thai massage



A pregnant woman with long brown hair, wearing a white off-the-shoulder dress with a rope belt, stands outdoors. The background is a soft-focus outdoor scene with a tree and a building. In the top right corner, there is a decorative gold mandala pattern.

A Natural & Holistic Approach to Fertility

Η Φυσική και Ολιστική Προσέγγιση
για την Υποστήριξη της Γονιμότητας



My name is Sofia Skilitzi and I teach yoga for the last 6 years, using a valuable group of treatments that are specifically designed to help you boost your fertility by holistic methods via “one to one” sessions, in a real, tangible and immediate way.

They can help you reduce tension and anxiety, when you most need it.

I will be with you at every step of the way ,to support you even if this is your first time at yoga.

Είμαι η Σοφία Σκυλίτση και διδάσκω γιόγκα τα τελευταία 6 χρόνια, εξασκώντας πολύτιμες πρακτικές που συμβάλλουν στην υποστήριξη της γονιμότητάς σας. Μέσω ολιστικών μεθόδων, σε ιδιωτικές συνεδρίες, βοηθούμε αποτελεσματικά στην μείωση της έντασης και του άγχους, κατά την περίοδο που το έχετε περισσότερο ανάγκη.

Θα βρίσκομαι μαζί σας, σε κάθε βήμα της διαδρομής αυτής, ώστε να νιώσετε υποστήριξη ακόμη κι αν αυτή είναι η πρώτη σας επαφή με τη Γιόγκα.





——

Yoga for Fertility

Γιόγκα για γονιμότητα





It is a gentle style of Hatha and Yin Yoga, specifically designed to help you manage the stress in your life. I teach simple stress relief techniques and poses, that help you become more balanced and calm, so that you have the mental and physical stamina to be able to keep going towards your goal of becoming a mother.

Πρόκειται για ήπια μαθήματα Hatha και Yin Yoga, ειδικά σχεδιασμένα για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το άγχος στη ζωή σας. Διδάσκω απλές τεχνικές ανακούφισης απο το άγχος και στάσεις γιόγκα (asanas), που θα συμβάλλουν στην ανάκτηση της εσωτερικής σας ηρεμίας και ισορροπίας, έτσι ώστε να έχετε το νοητικό και ψυχικό σθένος να προχωρήσετε στον στόχο του να γίνετε μητέρα.



*Meditation &
Breathing Techniques*

Μέθοδοι διαλογισμού &
τεχνικές αναπνοών

Simple guided meditation and breathing techniques can reverse the impacts stress has, on your body and your fertility. They can help you:

- ✿ Prepare yourself mentally and physically for pregnancy and motherhood.
- ✿ Remove mental barriers to pregnancy and help you ease your fears, blaming and guilty about fertility, pregnancy, parenting and birthing process.
- ✿ Come back to unity with your Nature, and participate consciously in the making of a new life!

Απλοί καθοδηγούμενοι διαλογισμοί και μέθοδοι αναπνοών, μπορούν να αναστρέψουν τις συνέπειες που έχει το άγχος στο φυσικό σώμα και στην γονιμότητα. Συμβάλλουν αποτελεσματικά στα εξής:

- ✿ Σας προετοιμάζουν νοητικά και ψυχολογικά για την εγκυμοσύνη και την μητρότητα.
- ✿ Απομακρύνει τα νοητικά και συναισθηματικά μπλοκαρίσματα στην προσπάθειά σας να μείνετε έγκυος και σας απελευθερώνει από φόβους κι ενοχές σχετικά με τη γονιμότητα, την εγκυμοσύνη, την μητρότητα και τη διαδικασία του τοκετού.
- ✿ Έρχεστε εκ νέου σε σύνδεση με τη φύση σας και συμμετέχετε συνειδητά στη δημιουργία μιας νέας ζωής!





Yoga Nidra - Deep Relaxation

Γιόγκα Νίντρα - Βαθιά Χαλάρωση

Yoga Nidra is a very powerful guided meditation technique, that takes place while you are lying on a comfortable mat. Yoga nidra, will help you to rest, restore and receive the healing benefits of deep relaxation. One hour of yoga nidra equals the benefits of four hours of sleep.

It will boost your fertility, strengthen your immune system, unlock your subconscious and unconscious minds, help you with insomnia and allow you to enter into a transcendent space of bliss.

Η Γιόγκα Νίντρα (γιογκικός ύπνος) είναι μια πανίσχυρη μέθοδος καθοδηγούμενου διαλογισμού, που γίνεται ενώ είστε ξαπλωμένοι σε ένα άνετο στρωματάκι γιόγκα (yoga mat). Η Γιόγκα Νίντρα θα σας βοηθήσει να ξεκουραστείτε ουσιαστικά, να ανακτήσετε δυνάμεις και να απολαύσετε όλα τα θεραπευτικά οφέλη μιας βαθιάς χαλάρωσης. Μία ώρα γιόγκα νίντρα ισοδυναμεί με τέσσερις ώρες βαθύ ύπνου.

Θα υποστηρίξει την αύξηση της γονιμότητά σας, θα δυναμώσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, θα ξεμπλοκάρει το ασυνείδητο και υποσυνείδητό σας, θα μειώσει τις αϋπνίες σας και θα σας επιτρέψει να βιώσετε μια εξαιρετική κατάσταση ευδαιμονίας.





Thai Massage for Fertility

Thai massage
για γονιμότητα

By including **Aromatherapy** with essential oils, **Fertility Thai Massage**, has many benefits:

✿ **HORMONAL BALANCE**

It promotes hormonal balance by clearing pathways for feedback between reproductive organs and endocrine system.

✿ **OXYGENATED BLOOD**

It helps to bring fresh oxygenated blood to the ovaries, improving egg health and improving circulation to the uterus and the surrounding organs. It improves the health of the womb.

✿ **RELEASE TENSION**

It can help release tensions, emotions, and stress either real or subconscious.

✿ **DETOXIFY**

It detoxifies and clear blockages in the reproductive system.

Συμπεριλαμβανομένης **Αρωματοθεραπείας** με αιθέρια έλαια, το **Thai Massage** για την **Γονιμότητα**, έχει πολλαπλά οφέλη:

✿ **ΕΠΑΝΑΦΕΡΕΙ ΤΗΝ ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**

των οργάνων αναπαραγωγής και του ενδοκρινικού συστήματος.

✿ **ΟΞΥΓΟΝΩΝΕΙ ΤΟ ΑΙΜΑ**

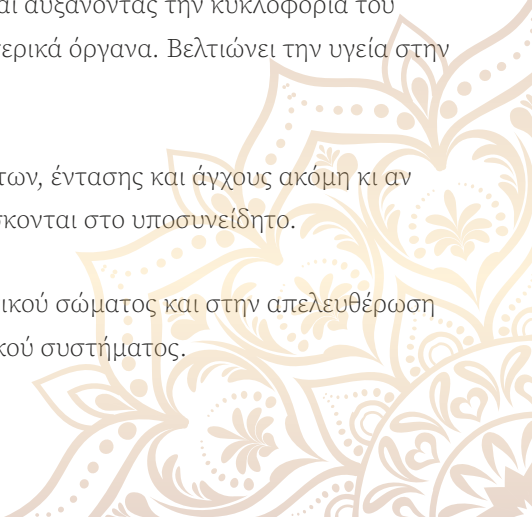
Βοηθάει στην μεταφορά νέου, οξυγονωμένου αίματος στις ωοθήκες, βελτιώνοντας την υγεία των ωαρίων και αυξάνοντας την κυκλοφορία του στην μήτρα και στα παρακείμενα εσωτερικά όργανα. Βελτιώνει την υγεία στην περιοχή της κοιλιάς και της μήτρας.

✿ **ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ**

Ενισχύει την αποφόρτιση συναισθημάτων, έντασης και άγχους ακόμη κι αν δεν εκφράζονται συνειδητά, αλλά βρίσκονται στο υποσυνείδητο.

✿ **ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΝΕΙ**

Συμβάλλει στην αποτοξίνωση του φυσικού σώματος και στην απελευθέρωση «μπλοκαρισμάτων» του αναπαραγωγικού συστήματος.





Namasté



Η **Σοφία Σκυλίτση** μετά την ολοκλήρωση του Bachelor in Marketing (Kingston University) και την επαγγελματική της πορεία στον επιχειρηματικό κλάδο των αυτοκινήτων και Ho. Re. Ca, ακολούθησε το μονοπάτι της γιόγκα και της ολιστικής θεραπείας και mindfulness. Ολοκλήρωσε το 200h Yoga Teacher training το 2014 και την Ιστορία και Φιλοσοφία της γιόγκα στο Anahata Yoga Studio, με την Ελένα Μουρατίδου και τη Νάνσυ Χιτζανίδου. Παρακολούθησε εξειδικευμένα σεμινάρια και εργαστήρια και πιστοποιήθηκε στη Yoga Nidra and Pranayama (Leela Miller), στην Θεραπευτική γιόγκα / Yoga Therapy - αποκατάσταση απο μυοσκελετικά θέματα και αυτοάνοσα νοσήματα , (Yoga Therapy in Greece), Γιόγκα και Γυναικολογία - με εξειδίκευση στην υγεία της Γυναίκας, Yoga and Relaxing Treatments for Fertility, Thai Massage for Fertility, αποκατάσταση μετά από καρκίνο του μαστού (Ρωσσοπούλου Αλεξ. Anima Studio), στο Gynecology & Seiki Shiatsu (Tzvika Calisar), στην παιδική γιόγκα (Groovy Kids Yoga, Gr. Henwood), στην Ηχοθεραπεία level I (P. Hess Institute), και στην Acro Yoga International Foundation Course (I. Καρβελής /Sunshine Network).

Το ταξίδι αυτό συνεχίστηκε με trainings στο Holistic Thai Massage & mindfulness (Bruno Falce) και στο Authentic Thai Yoga Massage Sacred Dance (Sunshine Network /Krishnataki).

Είναι παθιασμένη και απολαμβάνει να μοιράζεται την αγάπη της και την 15ετη εμπειρία της προσωπικής της πρακτικής και διδασκαλίας της γιόγκα και του Thai Massage, βοηθώντας τους άλλους στο δικό τους μονοπάτι στη ζωή.

Έχει διδάξει σε ομαδικά και one to one, σε Yoga Retreats στην Ελλάδα και στο εξωτερικό και προσφέρει μαθήματα σε κοινότητες και άτομα που χρήζουν θεραπείας.



Sofia Skiliti after the completion of Bachelor in Marketing (Kingston University) and her career in Business of Automobile and Ho. Re. Ca, followed the path of Yoga, Holistic Therapy and Mindfulness.

She completed the 200hrs Yoga Teacher Training and History & Philosophy Immersion (Anahata Yoga Studio, with El. Mouratidou, N. Hitzanidou).

She attended specific Seminars and Workshops in Yoga Nidra (Leela Miller), in Therapeutic Yoga for Myosceletical and Autoimmune Illnesses (Yoga Therapy in Greece Organization), Yoga for Women's Health and Gynecology (Yoga Therapy in Greece Organization), Yoga for Fertility and Relaxing Treatments, Thai Massage for Fertility, Breast Cancer recovery through Yoga (Rossopoulou Al. - Anima Studio), Groovy Kids Yoga (Gr. Henwood), Sound Healing Level I (P. Hess Institute), Gynecology and Seiki Shiatsu, Acro Yoga International Foundation Course (J. Karvelis - Sunshine Network). Her journey went on, with Trainings on Holistic Thai Massage and Mindfulness (Br. Falce) and on the Authentic Thai Yoga Massage Sacred Dance (Sunshine Network - Krishnataki).

She is passionate and enjoys to share the Love and her 15 year of experience in her personal practice and teaching Yoga and Thai Massage, by helping others through their path in life.

She has shared many group Yoga classes, One to One, hundreds of Thai Massage Sessions and teaches at Yoga Retreats in Greece and worldwide, and has hosted many free yoga classes to communities in need.





Namasté



HUG



Sofia Skilitsi

yoga hug & thai massage

+30 6987 030 917

www.sofiaskilitsi.com

hug@sofiaskilitsi.com

INSTAGRAM [sofiaskilitsi](https://www.instagram.com/sofiaskilitsi)

FACEBOOK [hug.sofiaskilitsi](https://www.facebook.com/hug.sofiaskilitsi)