



# Chi sono

Sono **Loredana Bedoni**,  
sono un'**insegnante di yoga** certificata.

Lo yoga mi ha accompagnata per diversi anni, finché non ho capito che insegnare era quello che volevo fare nella vita, sento per questa disciplina una vera e propria vocazione. Negli anni ho capito di voler dedicare la mia attenzione in particolare alle donne, per questo mi sono specializzata in **yoga al femminile e in yoga in gravidanza e post partum.**

Quando insegno yoga alle mamme porto tutte le mie conoscenze al loro servizio e le aiuto a (ri)conoscersi e (ri)trovarsi in questo viaggio di scoperta del loro corpo e della maternità pre e post partum.

