

Stage : YOGA des HORMONES

Samedi 27 juin 2014 de 9h00 à 12h00

Le yoga des hormones, c'est un yoga de type dynamique consistant en des techniques et exercices permettant d'atténuer tous les symptômes liés à la ménopause, ou à l'instabilité du taux hormonal.

Ce yoga s'inspire du yoga de l'énergie, du yoga de la kundalini et du yoga tibétain.

Ce stage s'adresse à des femmes en bon état physique et psychologique, principalement aux femmes en pré-ménopause ou ménopausées, ou des femmes qui rencontrent des problèmes de fécondité.

Ce stage sera animé par Cathy GOBERT, élève de Dinah Rodrigues, (professeur de yoga, vivant au Brésil) et créatrice du yoga des hormones, méthode de thérapie hormonale ayant pour base le yoga.

Dinah Rodrigues développe depuis 30 ans le yoga des hormones, en formant des professeurs à travers le monde (au Brésil, puis au Etats unis et maintenant en Europe, et depuis l'année dernière en France).

Tarif du stage: 15 euros (pour les adhérents des associations yopralanga et yoga margeride), 20 euros pour les non adhérents

Nombre de participants : 15 personnes

Lieu du stage : Au théâtre de France, à St christophe d'allier (43)

Equipements : un tapis, une couverture, vêtements souples.

Ce type de yoga comporte des mouvements énergiques de la région abdominale qui engendrent généralement une élévation du taux d'œstrogène. Il est déconseillé aux femmes enceintes, aux personnes traitées pour un cancer du sein ou ayant une endométriose grave).

Bulletin d'inscription :
stage yoga des hormones

NOM : Prénom :

Adresse :

Age :

Tél : e.mail :

Pratique le yoga depuis :

Lieu de la pratique :

Retourner le bulletin d'inscription à :

- l' Association yoga nature harmonie
le trémoul 43340 Saint Christophe d'Allier
- en y joignant un chèque d'acompte de 5 euros libellé à l'ordre
de yoga nature harmonie pour confirmer votre inscription,
solde le jour du stage à l'accueil.

Ou donner l'inscription directement à cathy lors d'un cours.

(Si vous le souhaitez, vous pouvez amener votre pique-nique, on
pourra déjeuner ensemble en pleine nature à la suite du stage)

