

Yoga au Féminin

Hormone Yoga

Pour l'équilibre hormonal de la femme

Dimanche 21 Janvier 2024 à Tournefeuille (31)
de 9h30 à 12h30

Offrez-vous une pratique spécifique à votre énergie féminine,
votre vitalité et votre bien-être

Un yoga de l'énergie spécifique pour la femme, inspiré du Yoga Kundalini, du Hatha
Yoga et de la médecine tibétaine. **Méthode créée par Dinah Rodrigues.**

**Accessible à toutes – Aucune expérience requis pour pratiquer en toute
autonomie.**

Postures adaptées / Asanas

Respiration spécifique / Pranayama

Circulation de l'énergie / Ecoute sensorielle et Intériorisation

Harmonisation / Pratiques anti-stress

Méditation / Dhyana

**PRE-MÉNOPAUSE - MÉNOPAUSE - RÉGULATION DES CYCLES - HYPOTHYROÏDIE
- OVULATION /FERTILITÉ**

Un manuel de pratique vous sera remis à la fin du stage.

Tarif : 50€

Inscription par mail : laurencebrianyoga@yahoo.fr / téléphone : 06 68 63 93 65

Cours et Stages animés par Laurence Brian :

Enseignante de Hatha Yoga depuis 2006

Praticienne certifiée Yoga Thérapeutique Hormonal par D. Rodrigues

Certifiée en Mouvements Somatiques @Living Somatics - formée en Fascia-thérapie

Thérapeute psycho corporelle, Coach de Vie, Formatrice

Energéticienne et Praticienne en Santé Humaniste-

Instructrice de Qi Gong Thérapeutique

Praticienne en Chi Nei Tsang (Massage abdominal - Soins Taoïstes)