



L'association **DHYANA VOUS** propose une
Matinée YOGA animée par Chantal SAEZ sur le thème :

Yoga au Féminin - Yoga des hormones

Le samedi 16 novembre de 9h30 à 13h



Présentation du yoga hormonal :

Dinah Rodrigues a créé, il y a 25 ans, l'«**Hormone Yoga**» afin d'aider les femmes face aux problèmes et symptômes liés au déséquilibre hormonal et à la ménopause, une alternative naturelle à la thérapie hormonale de remplacement.

L'«**Hormone Yoga**» est un yoga dynamique, issu d'une adaptation de postures de Hatha Yoga et Kundalini Yoga, qui combine postures et techniques de respiration intense, de concentration et de visualisation. Il développe également un travail spécifique sur les glandes (ovaires, thyroïde, hypophyse et surrénales). Il a une **action bénéfique** sur les symptômes de la **pré-ménopause et ménopause**, mais aussi, les **symptômes pré-menstruels**, la **stérilité l'hypothyroïdie...**

La pratique de ce yoga permet **d'équilibrer, voire augmenter le niveau hormonal** pour améliorer les conditions physiques, émotionnelles et mentales.

Les femmes de tous âges peuvent pratiquer ce yoga, sans expérience particulière du yoga. Une pratique régulière apporte une bonne santé, de la joie et de la légèreté !

Tarif et lieu :

Tarif : 40 €

Lieu : la salle de l'ASSQOT située au 18 rue Vincent Scotto à Toulouse

Professeur :

Chantal SAEZ est professeur diplômée de l'Ecole Française de Yoga.

Elle a été formée directement par Dinah Rodrigues à la méthode «Yoga thérapeutique Hormonal».

