

Workshop Hormoon Yoga

Zondag 8 maart 10.00 – 16.00 uur

Hormoon Yoga - voor vrouwen voor, tijdens en na de menopauze

Hormoon yoga of hormonale yogatherapie is een dynamische vorm van yoga die specifiek gericht is op het verhelpen van klachten die kunnen optreden tijdens de overgang door middel van het bevorderen van de aanmaak van hormonen. De methode is ruim 20 jaar geleden ontwikkeld door de Braziliaanse Dinah Rodrigues en bestaat uit een vaste serie yoga-oefeningen, gecombineerd met een krachtige ademhaling en het sturen van energie naar de meest belangrijke klieren als mede ontspanningsoefeningen en visualisatie. Deze yoga is bij een weldaad voor elke vrouw die haar algemene gezondheid en vitaliteit wil behouden of versterken. Niet alleen vrouwen in de menopauze, maar alle vrouwen vanaf 35 jaar hebben er baat bij dat het hormoonniveau gunstig wordt beïnvloed.
Voorzichtigheid is geboden bij verstoringen van de vrouwelijke organen, kanker en hart- en vaatziekten.
Zowel vrouwen met enige en jarenlange yoga ervaring zijn welkom. Na de workshop bezit je alle benodigde kennis om de serie zelf te beoefenen. Bij voldoende interesse wordt er een reeks van 6 lessen georganiseerd en aangeboden. Hormoon Yoga is een internationaal erkend systeem.

Na het behalen van Level 1, 2 en 3 onder leiding van Dinah Rodrigues onderwijst Sari deze vorm van yoga ook met veel enthousiasme.

Waar ? Yoga Home, Villerslei 45 Schoten
Prijs ? € 80,00 pp, inclusief soepmaaltijd
Betaling ? Per overschrijving met vermelding van naam en workshop : BE11 0015 1453 3748

Inschrijven noodzakelijk : sari@yoga-academie.be , info 0473 128683
Zie voor meer informatie www.dinahrodrigues.com.br