



## Stage animé par Catherine Douat

### Hormone Yoga Thérapie

*Les 9 et 10 novembre 2019 le samedi de 15h à 19h et le dimanche de 9h à 12h  
dans l'Espace Yoga et Ressourcement au 2<sup>o</sup>étage 2 square La Fayette*

Je propose de vous enseigner cette méthode et de vous remettre un petit livret pour pouvoir pratiquer chez vous. Ce yoga aide les femmes à booster leurs hormones et à se sentir épanouies à tout âge, si vous traversez différents stades de la ménopause, souffrez du syndrome du canal carpien, période de stress, de dépression ou crise d'angoisse, si vous êtes concernées par l'hypothyroïdie, si vous avez des problèmes d'infertilité, un taux d'hormones trop bas, des crampes menstruelles, pour les jeunes mamans qui veulent combattre les symptômes de la dépression post-partum.

Ce yoga aide à garder un niveau hormonal équilibré à toute période de la vie d'une femme, il aide également à la beauté de la peau, du cheveux et la santé des os.

Le Yoga des hormones a été créé il y a près de 20 ans par Dinah Rodrigues, yoga thérapeute d'origine brésilienne. La série d'exercices proposée vise à réactiver les hormones à travers la combinaison de postures dynamiques et de techniques de respiration intense. Elle développe également un travail spécifique sur les glandes (ovaires, thyroïde, hypophyse et surrénales) issu d'une adaptation de postures de Hatha Yoga et de Kundalini Yoga, associé à une technique tibétaine de circulation de l'énergie.

Les contre-indications :

Cancer du sein, l'endométriose avancée, l'hyperthyroïdie importante, problème cardiaque, et grossesse.

Créé à l'origine pour les femmes il y a 18 ans, les résultats de cette

technique étaient si surprenants que Dinah a décidé, il y a quelques années, d'orienter ses recherches aussi sur les hommes. Elle fonde son travail sur la physiologie masculine et le yoga, pour créer cette technique qui réactive la production hormonale et élimine les symptômes dus à la baisse du niveau de testostérone. Cette nouvelle série consacrée aux hommes est essentiellement destinée faire face aux effets négatifs liés à l'andropause ... avec des résultats étonnants !

Le stage aura lieu dans l'Espace Yoga et Ressourcement au 2° étage au 2 square La Fayette à Angers

Tarif : 60 € pour le samedi et le dimanche

Pour vous inscrire envoyer un mail à [angerscoursdeyoga@outlook.com](mailto:angerscoursdeyoga@outlook.com) ou téléphoner au 06 85 33 87 83

Pour les élèves qui souhaitent continuer leurs pratiques des cours seront proposés un vendredi sur deux de 18h à 19h30 pour 10 € le cours

Les dates des cours sont affichées sur le planning des cours dans la rubrique horaire sur le site [www.angerscoursdeyoga.com](http://www.angerscoursdeyoga.com)

**Inscription obligatoire, Nombre de places limité**

**Contact :** Catherine Douat 06 85 33 87 83 ou [angerscoursdeyoga@outlook.com](mailto:angerscoursdeyoga@outlook.com)

Bulletin et chèque(s) d'acompte à envoyer à Catherine Douat Angers Cours de Yoga 2 square La Fayette 49000 Angers.

.....  
Bulletin d'inscription :

Prénom : ..... NOM : .....

Adresse:.....

Téléphone : .....Adresse mail:.....

Je m'inscris au stage d'Hormone Yoga Thérapie des 9 et 10 novembre 2019

Pour les non-adhérents : + 5 € d'adhésion annuelle chèque à l'ordre de Angers Cours de Yoga

Pour les adhérents et non-adhérents : 60 € à l'ordre de Catherine Douat

Les deux chèques sont à déposer avec le bulletin d'inscription.

J'adhère à l'association Angers Cours de Yoga

Date :

Lieu :

Signature :