

UNE SERIE DE 5 MINI-STAGES | JANVIER-MAI 2020
INTERVENANTE : PASCALE GARNIER, PRATICIENNE
CERTIFIEE EN YTH PAR DINAH RODRIGUES | LA MENITRE

Yoga thérapeutique hormonal pour la femme

Une méthode naturelle pour l'équilibre
féminin en 5 séances pour devenir
autonome et prendre sa santé en main



L'ATELIER DE
LA(re)SOURCE

SENS & EXPÉRIENCES AUTOUR DU YOGA

PROGRAMME AU VERSO
ET SUR WWW.ATELIER-RE-SOURCE.FR/YOGA-THERAPEUTIQUE-HORMONAL

La méthode de yoga thérapeutique hormonal conçue et mise au point par Dinah RODRIGUES, connue internationalement, permet à toute femme de prendre sa santé en main en créant les conditions d'un meilleur équilibre. Soumise au grand ballet des hormones toute sa vie, chaque femme peut grâce à cette méthode prévenir et traiter* irrégularité menstruelle, syndrome prémenstruel, hypofertilité, hypothyroïdie, ménopause précoce, préparation à la ménopause, désagréments physiques et psychologiques de la ménopause ou de la post-ménopause (douleurs articulaires et tendineuses, perte de tonus, chute de cheveux, sécheresse cutanée, prise de poids, baisse de la libido, déprime, anxiété...), dès 35 ans.

Que vous soyez pratiquant régulier ou débutant en yoga, **cet atelier de 5 demi-stages permet d'acquérir et de maîtriser la méthode pour la pratiquer en toute autonomie.**



- *Public : toute femme dès 35 ans (parfois avant, selon les symptômes), pratiquante de yoga ou grande débutante*
- *Intervenante : Pascale GARNIER, praticienne de yoga thérapeutique hormonal certifiée par Dinah Rodrigues et professeure de yoga certifiée par l'Institut français de yoga (IFY)*
- *Contact@atelier-re-source.fr - 06 09 60 24 51*



5 MINI-STAGES POUR ACQUERIR LA METHODE DE YOGA THERAPEUTIQUE HORMONAL POUR LA FEMME

Janvier-mai 2020 | La Ménitré
(35 min en voiture d'Angers)
14 h 00-17 h 30

5 MINI-STAGES POUR ACQUERIR LA METHODE ET LA PRATIQUER EN AUTONOMIE

Le programme est conçu pour assurer l'apprentissage de la méthode dans les meilleures conditions. Il mixera :

- Ateliers d'acquisition de la méthode
- Apports fondamentaux pour optimiser les effets de la méthode
- Temps d'échanges et de partage
- Supervision des acquis et ajustements personnalisés
- Entretien personnel.

IMPORTANT !

Cet atelier de 5 mini-stages n'est pas destiné à former des praticiens en YTH, seule Dinah RODRIGUES est habilitée à former et certifier des praticiens. Il est ouvert à des femmes désirant pratiquer la méthode à titre personnel.

Des contre-indications à la pratique existent. Contactez l'intervenante.

***Dans tous les cas, votre médecin traitant reste votre principal interlocuteur pour votre santé.**

EN PRATIQUE

Les stages auront lieu de 14 h à 17 h 30 à La Ménitré (49), aux dates suivantes :

- ▶ Samedi 11 janvier 2020
- ▶ Samedi 1er février 2020
- ▶ Samedi 7 mars 2020
- ▶ Samedi 4 avril 2020
- ▶ Samedi 16 mai 2020

Coût global des 5 stages : 260 euros (règlement par chèque, possible en plusieurs fois).

Le stage aura lieu si au minimum 6 participantes se sont inscrites. Dans le cas contraire, une nouvelle date sera proposée ou bien le règlement sera remboursé.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS



Pascale GARNIER

06 09 60 24 51

contact@atelier-re-source.fr

www.atelier-re-source.fr