

Yoga-Terapia-Hormonal



Una solución natural para mujeres
Según Dinah Rodrigues

Indicado/recomendado para mujeres en fase de peri menopausia o menopausia o con desequilibrios hormonales (síndrome premenstrual, amenorrea, hipotiroidismo ...)

El objetivo de este taller es aumentar la vitalidad y el nivel de hormonas femeninas activando su producción en el propio cuerpo a través de un programa de ejercicios basados en el yoga energético, Kundalini yoga y técnicas tibetanas , enfatizando en los ovarios, la hipófisis, el tiroides y las glándulas suprarrenales.

La Yogaterapia hormonal previene o alivia los síntomas de la menopausia como Sofocos, bajada de libido, sequedad vaginal, cansancio, insomnio, ansiedad etc.

Mejora la circulación pélvica, fortalece toda la musculatura y modela el cuerpo, armoniza el funcionamiento y el bienestar del cuerpo en general y el equilibrio emocional.

Contraindicaciones:

Enfermedades debidas a un exceso de estrógenos, cáncer de mama, endometriosis, y mujeres recién operadas. (Consulta tambien las contraindicaciones en mi pagina web).

Mas información sobre el tema: <http://www.yogaterapiahormonal.es/>

Conocimientos de Hatha Yoga no son requeridos pero favorables. Grupo min. 4 personas max. 12.

Fechas: sabado 15 y domingo 16 de octubre 2011

Precio: 140€, les agradecemos ingresar el importe a Caixa Catalunya, cuenta nº 2013 0858 37 0200185739, al nombre de Brigitte Simone Hefti, poniendo su nombre.

Horario: sabado 9h30 - 18h y domingo de 9h - 14h con varias pausas. (Llevarse algo para comer.)

Lugar: Espai Girasol, carrer de casanova, 27 5o1a Barcelona 08011
cerca pl. universidad, metro L1 (roja) parada en Urgell y L2 (lila) parada en Sant Antoni

Información e inscripción: Victoria Soler, enseñante de yoga: 0034 669 21 68 19

Imparte: Brigitte Simone Hefti Grimaldi, <http://www.yogaterapiahormonal.es/>

Licenciada en etnología, Formación en: Hatha Yoga. Yoga Terapia Hormonal según *Dinah Rodrigues*. Técnicas diversas de Danza (moderna, africana, entre otras). Terapia basada en la danza. Cuenta con mas de veinte años de experiencia impartiendo cursos de danza y de yoga. Trabaja como terapeuta en su consulta en Zürich (Suiza) con Masaje de acupuntura según *Klaus Radloff* , Reiki, Process Oriented Psychology según *Arnold Mindell*.

Miembro de SYG (Asociación de yoga), FGPOP (Asociación de Process Oriented Psychology), VET (Asociación de terapias energéticas)

Idiomas: español ,alemán, francés, inglés , italiano basico.