



# YOGA DE LA FEMME

Ce stage de 9h en présentiel + 6h en ligne est une clé pour les femmes de tous âges faisant face aux dysfonctionnements liés à des déséquilibres hormonaux: symptômes SPM très prononcés, troubles de la fertilité, pré-ménopause, bouffées de chaleur, perte de tonus et fatigue générale, ...

Le Yoga Hormonal est une alternative naturelle à la thérapie hormonale de remplacement.

Les cours de Yoga Hormonal sont conçus avec une série d'**exercices spécifiques pour réactiver la production d'hormones** et en conséquence, éliminent la plupart des symptômes.

Elle s'adresse à toutes les femmes à partir de 35 ans, ainsi qu'à toutes celles ayant un syndrome prémenstruel handicapant, des problèmes de stérilité, d'aménorrhée et d'hypothyroïdie. En raison de son efficacité, elle est contre-indiquée en pratique intensive en cas de cancer du sein, endométriose avancée, d'hyperthyroïdie importante, de problèmes cardiaques et bien sûr, pendant la grossesse. Vous repartez ensuite avec un manuel qui vous permet de pratiquer seule à la maison!

---

### **En présentiel**

*Jeudi 26 octobre de 18h à 21h  
vendredi 27 octobre de 18h à 21h  
jeudi 9 novembre de 18h à 21h*

### **En ligne**

*Jeudi 16 novembre de 18h à 20h  
jeudi 14 décembre de 18h à 20h  
jeudi 11 janvier de 18h à 20h*

*Tarif : 375 euros (livret inclus)*



**Auriayoga,**  
46 rue du Chemin de fer,  
77400 LAGNY-SUR-MARNE  
admin@auriyoga.com