



# YOGA DE LA FEMME

Ce stage 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!

---

**Les rencontres se feront en ligne et seront enregistrées :**

*Dimanche 17 mars de 10h à 11h30*

*Mardi 19 mars 19h à 20h30*

*Dimanche 24 mars 10h à 11h30*

*Mardi 26 mars 19h à 20h30*

*Dimanche 31 mars 10h à 11h30*

*Mardi 2 avril 19h à 20h30*

**Tarif : 290 euros (livret inclus)**



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