

MINI STAGE DE YOGA HORMONAL
2, 3 et 4 Juillet 2024
BRUXELLES



La méthode de yoga hormonal, GPBalance, se base sur le yoga traditionnel, honorant l'héritage philosophique indien, tout en proposant une méthode moderne et concrète, largement accompagnée de preuves physiologiques scientifiquement solides.

Cette technique de yoga hormonal vous permettra et rééquilibrer naturellement votre santé hormonale.

Concrètement de quoi s'agit-il?

Cette méthode est en fait une séquence d'un cinquantaine de techniques combinant des postures, des respirations et des visualisations. Grâce à ces différentes techniques vous allez assouplir et tonifier votre corps, tout en le faisant respirer, circuler, et donc le nettoyer.

Les différentes respirations (solaires et lunaires) vous permettront d'activer votre énergie, de l'équilibrer ou de pacifier votre système nerveux, tout en détendant chaque partie de votre corps et votre tête en vue de vous préparer au repos pour une meilleure régénération.

La visualisation permet une meilleure concentration, internalisation des sens et travail plus précis dans les différentes partie du corps tels que vos organes, glandes endocrines...

Quels sont les bienfaits?

Le système hormonal fonctionne main dans la main avec le système nerveux. Tout ce qui peut contribuer à vous détendre physiquement et mentalement, tout en respirant profondément et activement, ne peut que être bénéfique et alléger vos symptômes.

- Allègement des symptômes de la Ménopause et de l'Andropause
- Soulagement des gênes causées par les ovaires (cycles irréguliers, SOPK, endométriose..)
- Meilleur sommeil
- Vitalité
- Libido
- Equilibre mental, calme, silence interne
- Augmentation des niveaux de concentration.

Puis-je suivre le stage si je n'ai jamais fait de yoga?

Bien sûr! C'est un yoga doux, aucune exigence particulière qui soit accessible à tous. C'est un yoga idéal pour les femmes et hommes souffrant de déséquilibres hormonaux légers ou sévères. A partir de 35 ans et sans limite d'âge.

C'est une séquence, simple à mémoriser. Vous pouvez ensuite la pratiquer chez vous de manière autonome si vous le souhaitez, en mode préventif ou routine anti-aging!

	Programme du stage					
	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Prix/Jour	Prix 2 jours	Prix 3 jours
Pratique Matinée	9h30-13H	9h30-13H	9h30-13H	55 €	110 €	165 €
Déjeuner	13H-14h	13H-14h	13H-14h	(10€)	-20,00 €	-30,00 €
Ballade- Théorie	14H-16H	14H-16H	14H-16H	0	0	0
Pratique Fin journée	16h-18H pratique douce- tech.méditation	16h-18H Pratique douce Bain sonore	16h-18H Pratique douce Fermeture	25€	50,00 €	75,00 €
Total sans Dej	80 €	80 €	80 €	80 €	160 €	240 €
Total avec Dej	90€	90€	90€	90€	180,00 €	270,00 €

Si vous ne pouvez pas faire le stage en entier, vous pouvez aussi choisir le programme au menu. L'idée est que ce soit flexible pour tout le monde. Je vous laisse faire vos calculs!

Pour toute question, n'hésitez pas à m'appeler!