

# STAGE INTENSIF DE YOGA HORMONAL

7, 8 et 9 Mars 2025  
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 parties 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					
	Vendredi 7 Mars	Samedi 8 Mars	Dimanche 9 Mars	Prix/Jour	Prix 2 jours	Prix 3 jours
Pratique Matinée	9H-13H	9H-13H	9H-13H	70 €	140 €	210 €
Déjeuner	13H-14h	13H-14h	13H-14h	10 €	20 €	30 €
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 Yoga Nidra	30 €	60 €	90 €
<b>Total sans Dej</b>	100 €	100 €	100 €	100 €	200 €	300 €
<b>Total avec Dej</b>	110 €	110 €	110 €	110 €	220 €	330 €

***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!**

**INTENSIVE GP BALANCE HORMONAL YOGA COURSE**  
**7th, 8th & 9th November 2024**  
**BRUSSELS**



The hormonal yoga method, GPBalance, is based on traditional yoga, honoring Indian philosophical heritage, while offering a modern and concrete method, largely accompanied by scientifically sound physiological evidence. This hormonal yoga technique will allow you to naturally rebalance your hormonal health.

**What exactly is it about?**

This method is a sequence of around fifty techniques combining postures, breathing and visualizations. Thanks to these different techniques you will supple and tone your body, while making it breathe, circulate, and therefore cleanse it. The different breaths (solar and lunar) will allow you to activate your energy, balance it or pacify your nervous system, while relaxing each part of your body and your mind in order to prepare yourself for rest and for better regeneration. Visualization allows better concentration, internalization of the senses and more precise work in different parts of the body such as your organs, endocrine glands, etc.

## What are the benefits?

The hormonal system works hand in hand with the nervous system. Anything that can help you relax physically and mentally, while breathing deeply and actively, can only be beneficial and alleviate your symptoms.

- Alleviation of symptoms of Menopause and Andropause
- Relief from genes caused by ovaries (irregular cycles, PCOS, endometriosis, etc.)
- Better sleep
- Vitality
- Libido
- Mental balance, calm, internal silence
- Increased concentration levels.

## Can I follow the course if I have never done yoga?

Of course!

It is a gentle yoga, with no special requirements, which is accessible to all. This method is ideal for women and men suffering from mild or severe hormonal imbalances. From 35 years old and without age limit.

It's a sequence, easy to memorize. You can then practice it at home independently if you wish, in preventive mode or anti-aging routine!

	<u>Program</u>					
	Friday 7th March	Saturday 8th March	Sunday 9th March	Price/ day	Price 2 days	Price 3 days
<b>Morning Practice</b>	9H-13H	9H-13H	9H-13H	70 €	140 €	210 €
<b>Lunch</b>	13H-14h	13H-14h	13H-14h	10 €	20 €	30 €
<b>Walk-Theory</b>	14H-16H	14H-16H	14H-16H	0	0	0
<b>Afternoon practice</b>	16h-18H pratique douce- tech.méditation	16h-18H Pratique douce Bain sonore	16h-18H Pratique douce Yoga Nidra	30 €	60 €	90 €
<b>Total</b>	100 €	100 €	100 €	100 €	200 €	300 €
<b>Total lunch included</b>	110 €	110 €	110 €	110 €	220 €	330 €

**If you cannot do the entire course, you can also choose the program from the menu. The idea is for it to be flexible for everyone. I'll let you do your calculations!**

**If you have any questions, do not hesitate to call me!**