

Réveillez votre féminité

# Hormones Yoga

Atelier animé par Marie Anne Mestre

**samedi 09 déc. 2017  
de 15h à 18h**

Cette séance de yoga hormonal est construite autour d'une série de mouvements, de postures et de respirations spécifiques. Elle se termine par du yoga nidra et des exercices de concentration anti-stress.

Le nombre de places est volontairement limité / 35 euros - 10 euros d'arrhes

Technique naturelle créée par la yoga thérapeute Dinah Rodrigues, le yoga hormonal s'adresse aux femmes présentant des SPM (syndromes pré-menstruels), aux femmes en période de ménopause précoce, de pré-ménopause ou de ménopause pour agir sur les désagréments liés aux déséquilibres hormonaux.

**Contre indications : cancers hormonaux dépendants, endométriose avancée et hyperthyroïdie.**

Marie Anne Mestre est professeur de yoga depuis 25 ans, adhérente de la FNEY, spécialisée dans le yoga de l'énergie et le yoga thérapeutique hormonal de Dinah Rodrigues. Elle enseigne à Paris également le yoga pré et post-natal.

Une question sur le yoga hormonal ? [mameste@gmail.com](mailto:mameste@gmail.com) ou [www.yogapourtous-paris.com](http://www.yogapourtous-paris.com)

**Lieu de l'atelier :** 31 rue du Vieux Marché aux Vins – STG

**Demande de renseignements :** Actem Yoga 03 88 32 93 81 ou [info@actem-yoga.com](mailto:info@actem-yoga.com)



Je m'inscris à l'atelier de yoga hormonal du 09/12/17 de 15h à 18h et je joins un règlement de 10 euros (arrhes).

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mél. .... Tél. : .....

Mode de paiement :  Espèces  Chèque

date et signature

Réveillez votre féminité

# Hormones Yoga

Atelier animé par Marie Anne Mestre

**samedi 09 déc. 2017  
de 15h à 18h**

Cette séance de yoga hormonal est construite autour d'une série de mouvements, de postures et de respirations spécifiques. Elle se termine par du yoga nidra et des exercices de concentration anti-stress.

Le nombre de places est volontairement limité / 35 euros - 10 euros d'arrhes

Technique naturelle créée par la yoga thérapeute Dinah Rodrigues, le yoga hormonal s'adresse aux femmes présentant des SPM (syndromes pré-menstruels), aux femmes en période de ménopause précoce, de pré-ménopause ou de ménopause pour agir sur les désagréments liés aux déséquilibres hormonaux.

**Contre indications : cancers hormonaux dépendants, endométriose avancée et hyperthyroïdie.**

Marie Anne Mestre est professeur de yoga depuis 25 ans, adhérente de la FNEY, spécialisée dans le yoga de l'énergie et le yoga thérapeutique hormonal de Dinah Rodrigues. Elle enseigne à Paris également le yoga pré et post-natal.

Une question sur le yoga hormonal ? [mameste@gmail.com](mailto:mameste@gmail.com) ou [www.yogapourtous-paris.com](http://www.yogapourtous-paris.com)

**Lieu de l'atelier :** 31 rue du Vieux Marché aux Vins – STG

**Demande de renseignements :** Actem Yoga 03 88 32 93 81 ou [info@actem-yoga.com](mailto:info@actem-yoga.com)



Je m'inscris à l'atelier de yoga hormonal du 09/12/17 de 15h à 18h et je joins un règlement de 10 euros (arrhes).

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mél. .... Tél. : .....

Mode de paiement :  Espèces  Chèque

date et signature