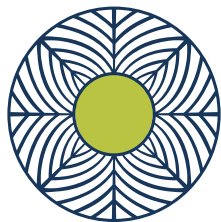




Réveillez votre féminité.



ACTEM  
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché  
aux Vins – STG  
03 88 32 93 81  
info@actem-yoga.com  
hatha-yoga-strasbourg.com



## HORMONES YOGA

Ateliers animés par Marie Anne Mestre

**2 ateliers samedi 23 mars 2019**

35€ l'atelier / 55€ les 2 ateliers  
Places limitées

### ATELIER 1 De 9h30 à 12h

#### Découvrir le Yoga Hormonal Thérapeutique

S'approprier le début du merveilleux enchaînement  
créé par Dinah Rodrigues (échauffement,  
et la première partie des postures).

S'adresse également à ceux qui ont déjà appris  
cette première partie, et souhaitent la revoir.

### ATELIER 2 De 14H30 à 17h

#### Découvrir et approfondir

#### la séquence jusqu'aux Yoga Nidra

Apprendre la suite de la séquence  
(échauffement, postures et Yoga Nidra).

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 ou www.yogapourtous-paris.com



Je m'inscris à(aux) l'atelier(s) de yoga hormonal du 23/03/19 :  1 (35€)  2 (35€)  1+2 (55€)  
et je joins un règlement du montant total.

NOM : ..... Prénom : .....

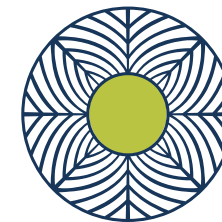
Adresse : .....

Mél..... Tél. : .....

Mode de paiement :  Espèces  Chèque Date et signature



Réveillez votre féminité.



ACTEM  
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché  
aux Vins – STG  
03 88 32 93 81  
info@actem-yoga.com  
hatha-yoga-strasbourg.com



## HORMONES YOGA

Ateliers animés par Marie Anne Mestre

**2 ateliers samedi 23 mars 2019**

35€ l'atelier / 55€ les 2 ateliers  
Places limitées

### ATELIER 1 De 9h30 à 12h

#### Découvrir le Yoga Hormonal Thérapeutique

S'approprier le début du merveilleux enchaînement  
créé par Dinah Rodrigues (échauffement,  
et la première partie des postures).

S'adresse également à ceux qui ont déjà appris  
cette première partie, et souhaitent la revoir.

### ATELIER 2 De 14H30 à 17h

#### Découvrir et approfondir

#### la séquence jusqu'aux Yoga Nidra

Apprendre la suite de la séquence  
(échauffement, postures et Yoga Nidra).

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 ou www.yogapourtous-paris.com



Je m'inscris à(aux) l'atelier(s) de yoga hormonal du 23/03/19 :  1 (35€)  2 (35€)  1+2 (55€)  
et je joins un règlement du montant total.

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mél..... Tél. : .....

Mode de paiement :  Espèces  Chèque Date et signature