



Yoga de la femme

Stage de formation professionnelle
3 modules de 21 heures sur 3 jours chacun

495€/module

Le yoga de la femme permet un équilibre hormonal et une prise de conscience de l'énergie vitale créative (Prana Shakti).

Le but de cette formation du Yoga pour la Femme est de permettre à chaque femme pratiquante ou/et enseignante de faire des choix d'exercices de yoga appropriés pour elle : en étant pleinement informée des techniques yogiques à éviter et celles à favoriser à certains moments afin de respecter et honorer leur nature cyclique dans la joie et l'acceptation et ce tout au long de leur vie.

Cette forme féminine de Yogathérapie vous permettra d'harmoniser votre pratique avec votre cycle. Vous apprendrez à reconnaître les différentes phases lunaires et menstruels -essentiel pour pratiquer.

“Cette pratique n'est pas uniquement destinée aux femmes qui vivent leurs cycles menstruels, mais pour les femmes de tout âges, y compris celles qui n'ont plus d'utérus ou de cycle.”

Atelier de 2h

35€

Trouver et extérioriser votre beauté intérieure !

Cet enseignement répond aux besoins spécifiques des femmes par une prise de conscience de l'énergie vitale créative (Prana Shakti) pour vivre au rythme de l'univers en équilibrant le taux hormonal féminin.

Du yoga pour soutenir et améliorer le bien-être et la vitalité des femmes, aidant ainsi à rester à l'écoute du cycle naturel aux différentes étapes de la vie (des premières règles à la ménopause).

Une pure tradition tantrique qui comprend :

L'aspect physique du yoga (Asana) spécialement destiné à sentir, nourrir et cultiver l'énergie féminine de Shakti grâce à des mouvements très fluides du bassin pratiqué avec :

- Conscience du souffle (Pranayama),
- Mouvement des mains (Mudra),
- Contractions musculaires (Bandha),
- Relaxation profonde (Yoga Nidra),
- Méditations sonores (Nada Yoga),
- Visualisations (Dhyāna).

Sentir, nourrir et cultiver l'énergie féminine de Shakti