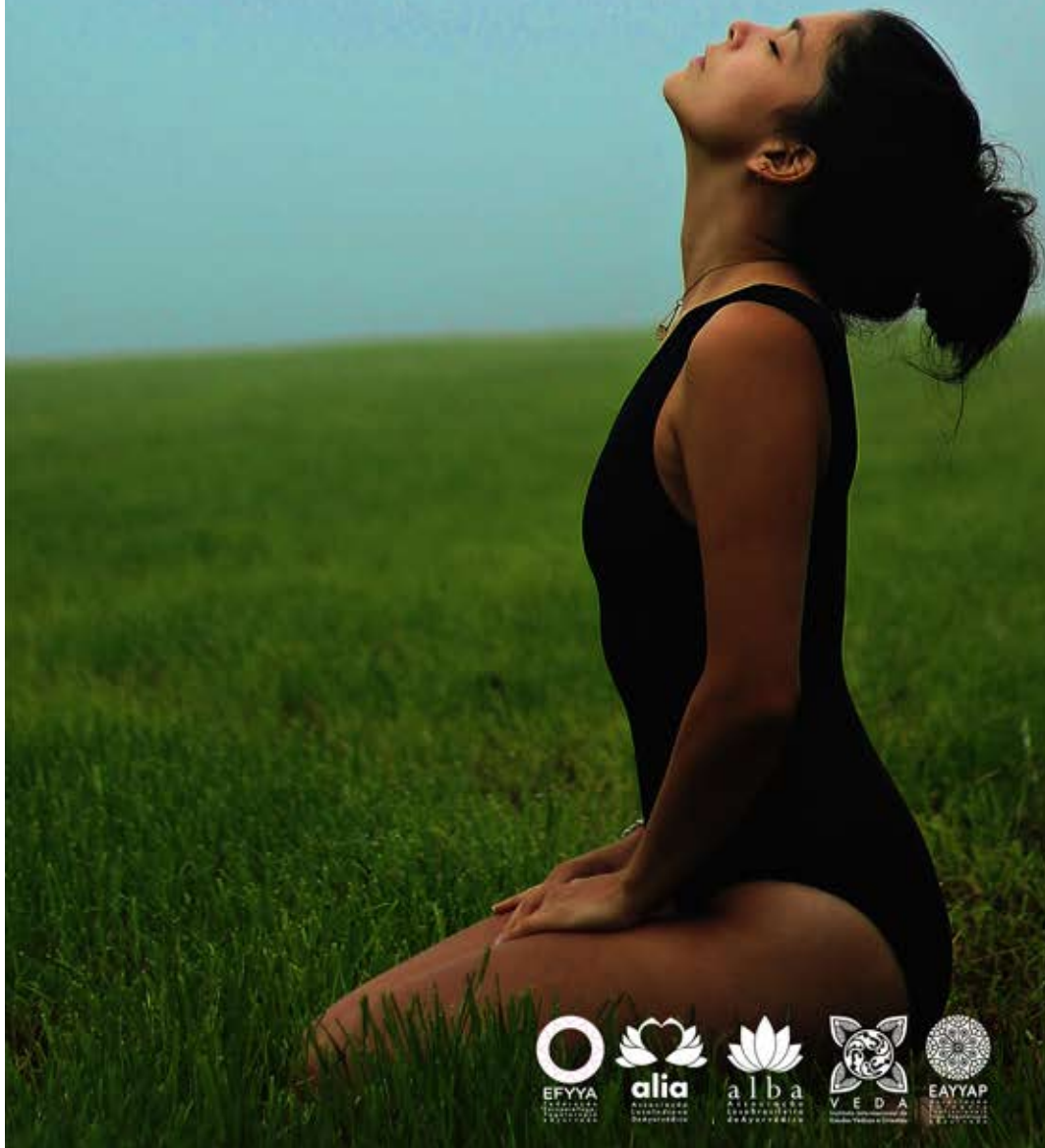


YOGA HORMONAL

Plano do Curso



YOGA HORMONAL

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Instrutores de Yoga, Profissionais da área da saúde; Terapeutas corporais, Massoterapeutas, Reikianos, Público em geral

DETALHES

A Yoga Terapia Hormonal difere do Hatha Yoga tradicional por ser dinâmica, trabalhar mais intensamente o corpo energético, circulando continuamente a energia em nosso corpo mantendo-o saudável.

Essa prática ameniza os sintomas da menopausa para as mulheres e da andropausa para os homens, bem como em qualquer idade com distúrbios hormonais.

Metas propostas pela Y.T. Hormonal:

- **Nível físico:** fortalecimento da musculatura e dos ossos, corrigindo a postura e aumentando a flexibilidade;
- **Nível fisiológico:** ativa a produção de hormônios, prevenindo o aparecimento de doenças causadas pela baixa hormonal;
- **Nível psíquico:** combate stress, depressão e insónia;
- **Nível energético:** ativa os chacras, melhorando a absorção e distribuição de prana;

É uma técnica holística e rejuvenescedora que se propõe a reativar a produção de hormónios por meio de exercícios revitalizantes para as glândulas tireoides, hipófise e supra-renais. Utilizamos exercícios específicos de pranayamas, mudras, visualizações e relaxamento.

DURAÇÃO - PREÇO - INFO

Preço: 80 Euros euros (sócios não pagam a inscrição e tem 10% de desconto no curso)

Ministrante: Profa. Anna Ivanov, presidente da Associação Internacional dos Professores de Yoga do Brasil

INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO

Morada: Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 - Lisboa

Horário da secretaria: das 10h as 19h30

Contacto: 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904

E-mails: info@ayurvedica.org / lisboa@ayurvedica.org