WORKSHOP DI YOGA ORMONALE sabato 26 ottobre dalle 10:00 alle 17:00

Lo yoga ormonale è una combinazione di posizioni yoga, esercizi di respirazione, esercizi energetici e tecniche di visualizzazione e rilassamento, che contribuiscono a stimolare e riattivare le ovaie, la tiroide, l'ipofisi e le ghiandole surrenali per eliminare e prevenire i sintomi causati dagli squilibri ormonali. Lo Yoga Ormonale è **consigliato alle donne di ogni età** ed è utile soprattutto in caso di:

squilibri della tiroide, squilibri ormonali, dolori mestruali, sindrome pre-mestruale, mestruazioni irregolari, infertilità, scarsa libido, cisti ovariche, sintomi della menopausa e pre-menopausa (stress, insonnia, depressione, vampate di calore ecc.)

Clara è certificata da Dinah Rodrigues creatrice di questa fantastica forma di yoga che a 92 anni di età gira ancora per il mondo a formare e certificare insegnanti di Yoga Ormonale che possano divulgarlo ad altre donne.

Programma autunno / inverno

Un workshop mensile di una giornata dalle **10:00 alle 17:00** di sabato con breve pausa brunch.

Date dei workshop: (presso **Palestra Ginnastica Ferrara**)

- sabato 26 ottobre 2019
- sabato 30 novembre 2019
- sabato 28 dicembre 2019

Contributo per il workshop € 85,00 (da pagare in contanti presso la segreteria della palestra)

Una lezione di aggiornamento / potenziamento al mese da 90 min. ciascuna dalle **10:00 alle 11:30** di sabato (la frequenza è prevista solo per chi ha partecipato almeno ad un workshop di yoga ormonale).

Date degli aggiornamenti / potenziamenti: (presso **Palestra Ginnastica Ferrara**)

- sabato 16 novembre 2019
- sabato 14 dicembre 2019
- sabato 11 gennaio 2020

Contributo per lezione di aggiornamento € 15,00 (da pagare in contanti presso la segreteria della palestra)

Per rendere attiva l'iscrizione è necessario inviare una mail con la richiesta di partecipazione all'indirizzo info@clarayogaferrara.it, compilare il modulo che trovate al seguente indirizzo:

<https://www.cloud32.it/GES/pub/iscri socio/170386B/PRE>

e consegnarlo firmato in segreteria o eventualmente spedirlo per mail all'indirizzo info@pgf-fe.com. Consegnare inoltre il certificato medico per attività sportiva non agonistica (obbligatorio).

Aggiornamenti *Ognuna impara con i propri tempi. Con il workshop e le lezioni di potenziamento si impara tutto ciò di cui si ha bisogno per continuare da sole a casa.*

Per ulteriori informazioni su benefici e controindicazioni consultare la pagina del sito:
<http://clarayogaferrara.it/yoga-ormonale-per-la-donna/>