

YOGA ORMONALE

METODO DINAH RODRIGUES

workshop con CLARA ANTINI LA VALLE

sabato 26 ottobre

dalle 10:00 alle 17:00

a Ferrara presso:



Piazzale Atleti Azzurri d'Italia 4/A

Per Informazioni:

info@clarayogaferrara.it

348 3195509

Per eliminare o prevenire i sintomi causati
dagli squilibri ormonali



YOGA ORMONALE PER LA DONNA

metodo Dinah Rodrigues

Che cos'è lo Yoga Ormonale

Hormone Yoga Therapy (HYT), in italiano "Yoga ormonale", è uno yoga dinamico che stimola in particolare ovaie, tiroide, paratiroide, ipofisi e ghiandole surrenali. È un metodo unico e potente che aiuta le donne a ritrovare la propria forma fisica ed un corretto equilibrio ormonale. HYT è un trattamento olistico che agisce su livelli fisici, fisiologici, psichici ed energetici, dando una sana vitalità.

Le origini dello Yoga Ormonale

Fondatrice e ideatrice di questa pratica è Dinah Rodrigues, psicologa e yoga terapeuta nata in Brasile nel 1927. Ha sviluppato questa terapia in collaborazione con medici, fisioterapisti e noti insegnanti di yoga.

All'età di 63 anni Dinah riceve da parte del suo ginecologo, il dott. Luciano M. Nardoza, un commento entusiasta sulla sua eccellente salute. Lei rispose che le sue condizioni erano indubbiamente dovute alla assidua pratica di Hatha Yoga; gli propose quindi di sviluppare una serie di tecniche per attivare la produzione di ormoni femminili. Così nasce lo yoga degli ormoni secondo Dinah Rodrigues.

A chi è rivolto

HYT è rivolto alle donne di tutti i livelli di forma fisica, anche senza alcuna esperienza di yoga precedente.

In particolare può praticare lo yoga ormonale qualsiasi donna:

- sopra i 35 anni, con o senza sintomi legati a squilibri ormonali
- con bassi livelli di ormoni, amenorrea, cisti o ovaie policistiche (a qualsiasi età)
- che attraversa le diverse fasi della menopausa: prematura, pre/post-menopausa
- con sindrome del tunnel carpale
- che attraversa un periodo di stress, depressione o ansia
- affetta da ipotiroidismo
- adolescente con sindrome pre-mestruale, crampi o sanguinamento eccessivi durante le mestruazioni
- con problemi di infertilità.

Benefici

- Riattiva e riequilibra rapidamente le principali ghiandole responsabili delle secrezioni ormonali (ovaie, tiroide, ipofisi e, in misura minore, ghiandole surrenali)
- Allevia o elimina completamente le vampate di calore in 2 mesi, secchezza della pelle e delle mucose, insonnia, emicrania, tendenze depressive, osteoartrite e tendinite
- Previene i problemi di colesterolo, osteoporosi e circolazione
- Stimola la libido
- Elimina irritabilità, sbalzi d'umore, ansia e instabilità emotiva in 1 o 2 mesi
- Incrementa la bellezza di pelle, capelli e unghie, nonché la salute e la forza delle ossa
- Stimola tutti i centri energetici, contribuendo anche a tonificare gli addominali, il sistema digestivo e aumenta la flessibilità e la forza del diaframma per una migliore resistenza agli elementi esterni
- Riequilibra le secrezioni ormonali, abbassa i livelli di colesterolo e riduce i rischi cardiovascolari
- Riduce significativamente il rischio di sviluppare alcune malattie cardiovascolari e l'osteoporosi.

Controindicazioni La pratica è sconsigliata a donne:

- Con miomi di grandi dimensioni (necessaria autorizzazione medica)
 - Con dolore addominale non-diagnosticato
 - Con tumore al seno ormonale-dipendente, prima e dopo l'intervento chirurgico; se il tumore non è legato a fattori ormonali è possibile la pratica dopo l'intervento, previa autorizzazione medica
 - In gravidanza (le donne incinte non dovrebbero praticare HYT, ma concentrarsi solo sullo Yoga prenatale)
 - Con endometriosi avanzata (necessaria autorizzazione medica)
 - Con gravi problemi psichiatrici
 - Affette da ipertiroidismo
 - Con intervento al cuore (necessaria autorizzazione medica)
 - Affette da osteoporosi grave (rischio di fratture)
 - Affette da labirintite.
- In presenza di altri problemi medici si consiglia di consultare il proprio medico e l'insegnante di Yoga ormonale prima di frequentare un corso.
- Verrà richiesto di compilare un questionario sulla salute prima di iniziare al fine di avere un approccio sicuro ed efficace.**

Perché è diverso da altre pratiche di yoga dinamico

HYT combina una specifica sequenza di posture yoga dinamiche e una forte respirazione addominale (Bastrika K.D.) che stimola e attiva le ghiandole attraverso il massaggio e la compressione. Si utilizzano anche particolari contrazioni muscolari che agiscono sul flusso energetico (bhanda). Include esercizi antistress, il nemico degli ormoni.

I risultati non sono apprezzabili se si saltano alcuni dei passaggi o degli esercizi. La sequenza dura circa 30 minuti e si consiglia di praticarla almeno 3-4 volte alla settimana per sperimentare i risultati desiderati. Più facciamo yoga ormonale durante la settimana e migliori saranno gli effetti.

Provare per credere!

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

Una lezione di aggiornamento / potenziamento al mese da 90 min. ciascuna dalle 10:00 alle 11:30 di sabato.

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

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

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 altre informazioni: Clara Antini La Valle cell.: 3483195509 email: info@clarayogaferrara.it
Visita il sito: <http://clarayogaferrara.it/yoga-ormonale-per-la-donna/>