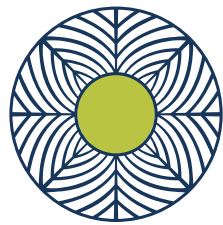




Réveillez votre féminité.



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](http://hatha-yoga-strasbourg.com)



## HORMONES YOGA

Atelier animé par Marie Anne Mestre

**Samedi 7 avril 2018 de 15h à 18h / 35€ / Places limitées**

Cette séance de yoga hormonal est construite autour d'une série de mouvements, de postures et de respirations spécifiques.

Elle se termine par du yoga nidra et des exercices de concentration anti-stress.

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](mailto:mameste@gmail.com) ou [www.yogapourtous-paris.com](http://www.yogapourtous-paris.com)



Je m'inscris à l'atelier de yoga hormonal du 07/04/18 de 15h à 18h et je joins un règlement de 10 euros (arrhes).

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](http://hatha-yoga-strasbourg.com)



## HORMONES YOGA

Atelier animé par Marie Anne Mestre

**Samedi 7 avril 2018 de 15h à 18h / 35€ / Places limitées**

Cette séance de yoga hormonal est construite autour d'une série de mouvements, de postures et de respirations spécifiques.

Elle se termine par du yoga nidra et des exercices de concentration anti-stress.

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](mailto:mameste@gmail.com) ou [www.yogapourtous-paris.com](http://www.yogapourtous-paris.com)



Je m'inscris à l'atelier de yoga hormonal du 07/04/18 de 15h à 18h et je joins un règlement de 10 euros (arrhes).

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mél. .... Tél. : .....

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature