



योगा pour soi

Programme de formation - Yoga de la Femme

« Yoga et harmonisation du cycle féminin »

Une formation de **yoga thérapie** destinée à **toutes les femmes** qui veulent **mieux se connaître**, avoir une **meilleure compréhension de leur cycle**, **adapter leur pratique de yoga** tout au long du mois et mieux connaître **les phases du cycle féminin et les différentes facettes de la femme**.

Jeunes ou moins jeunes, une formation pour **honorer et nourrir votre Shakti** (l'énergie vitale créatrice). Une formation orientée vers une pratique pour traverser **de manière harmonieuse tous les changements hormonaux** que peut rencontrer une femme **au cours de sa vie et de ces cycles**.

Pour que chacune, **quelque soit son âge**, puisse **se sentir féminine et épanouie**.

Accessible à toutes les femmes, de tous âges, y compris les femmes qui ne vivent plus leur cycle.



Modalités :

5 modules répartis sur **un samedi par mois pendant 5 mois**.

165 € le module, soit **825 €** la formation.

Toute inscription vous engage pour la totalité des modules, merci de votre compréhension.

Horaires et Dates de la formation : de 10h00 à 17h00

Samedi 12 janvier / Samedi 16 février / Samedi 16 mars / Samedi 13 avril / Samedi 25 mai