



Yoga thérapeutique hormonal

Qu'est-ce que le yoga hormonal?

Le *yoga thérapeutique hormonal* pour la ménopause est une pratique de yoga conçue et enseignée par Dinah Rodrigues spécifiquement pour le système hormonal féminin. Cette technique thérapeutique, tout à fait naturelle, permet de stimuler la production d'hormone de manière à ne plus souffrir **d'aucun** symptôme de la ménopause. Il a également été vérifié scientifiquement que les effets de cette pratique peuvent apporter une amélioration ou un rétablissement complet de certaines pathologies du système reproducteur féminin ou à une baisse hormonale tel que des ovaires polykystiques, des myomes, des menstruations très abondantes et/ou douloureuses, des ménopauses précoces, certains cas d'infertilité, l'ostéopénie.

Le *yoga thérapeutique hormonal* utilise les techniques du Hatha yoga d'une manière **unique** de façon à maximiser l'activation des différentes glandes du système hormonal féminin. Les postures de yoga (asanas) utilisées sont presque toutes exécutées de manière dynamique, en mouvement, créant ainsi un massage des organes internes. Les techniques de respiration utilisées, stimulent l'activation de l'énergie dans le corps et l'énergie ainsi générée est ensuite dirigée vers les glandes spécifiques grâce à une technique de visualisation tibétaine.

Ces outils condensés et agencés en une pratique de seulement 30 minutes apportent des résultats spectaculaires s'ils sont pratiqués sur une base quotidienne et des résultats plus qu'intéressants s'ils sont pratiqués une journée sur deux. Les résultats étant directement liés à la fréquence et à la constance de la pratique, les personnes présentant les taux d'hormones les plus bas devront se discipliner pour maximiser les effets de la pratique du *yoga thérapeutique hormonal*. Il est recommandé de débiter la pratique dès 35 ans, de manière à prévenir les effets désagréables de la baisse hormonale à la ménopause.

Au Centre Yoga Santé vous avez la chance d'avoir deux professeures qui ont été formées à cette forme de yoga. Pascale Arsenault et Liliane Di Paolo vous offrent ces enseignements deux fois par semaine les mardis et les dimanches en plus d'ateliers qui permettent de vous initier à cette pratique.

Vous devez avoir participé aux ateliers avant de participer aux cours hebdomadaires.