



Atelier

Yoga au Féminin

avec Jenny Giudici

Quand : 18 mai, 14h-17h

Où : Prana Yoga, 19 rue Chaumontel, Annecy

Tarif : 40 €

Résa : jenny@jenny.yoga

Théorie

Présentation de la méthode de Dina Rodrigues, qui vise à rééquilibrer le système hormonal.

Rappel sur le système hormonal féminin.

Description des techniques utilisées (respiration, bandhas, mudras, circulation d'énergie)

Pratique

Echauffements, exercices d'activation hormonale, respirations anti-stress et relaxation

L'atelier vous apprendra la technique et vous donnera les bases pour pratiquer chez vous.