

# Yoga-Terapia-Hormonal



## Una solución natural para mujeres Según Dinah Rodrigues

**Indicado/recomendado** para mujeres en fase de peri menopausia o menopausia o con desequilibrios hormonales (síndrome premenstrual, amenorrea, hipotiroidismo...)

**El objetivo de este taller es aumentar la vitalidad y el nivel de hormonas femeninas** activando su producción en el propio cuerpo a través de un programa de ejercicios basados en el yoga energético, Kundalini yoga y técnicas tibetanas, enfatizando en los ovarios, la hipófisis, el tiroides y las glándulas suprarrenales.

**La Yogaterapia hormonal previene o alivia los síntomas de la menopausia como** Sofocos, bajada de libido, sequedad vaginal, cansancio, insomnio, ansiedad etc.

**Mejora** la circulación pélvica, fortalece toda la musculatura y modela el cuerpo, armoniza el funcionamiento y el bienestar del cuerpo en general y el equilibrio emocional.

**Contraindicaciones:**

Enfermedades debidas a un exceso de estrógenos, cáncer de mama, endometriosis, y mujeres recién operadas. (Consulta también las contraindicaciones en mi pagina web).

**Mas información sobre el tema:** <http://www.yogaterapiahormonal.es/>

Conocimientos de Hatha Yoga no son requeridos pero favorables. Este curso será para un pequeño grupo de 3 personas.

**Fecha:** lunes 21 de abril 2014

**Precio:** 140€ , les agradecemos ingresar el importe a Catalunya Caixa, cuenta nº 2013 0858 37 0200185739, al nombre de Brigitte Simone Hefti, poniendo su nombre.

**Horario:** de 9h30 hasta aproximadamente 18h30, con varias pausas. (Llevarse algo para comer.)

**Lugar:** Barrio Guinardo, Calle Telegraf / Dr. Gadevall  
Metro L4, línea amarilla, estación Hospital San Pau

**Información e inscripción:** [info@yogaterapiahormonal.es](mailto:info@yogaterapiahormonal.es) hasta el 13 de abril , despues t: 610920169

**Imparte:** Brigitte Simone Hefti Grimaldi, <http://www.yogaterapiahormonal.es>

Licenciada en etnología, Formación en: Hatha Yoga. Yoga Terapia Hormonal según *Dinah Rodrigues*. Técnicas diversas de Danza (moderna, africana, entre otras). Terapia basada en la danza. Cuenta con mas de veinte años de experiencia impartiendo cursos de danza y de yoga. Trabaja como terapeuta en su consulta en Zürich (Suiza) con Masaje de acupuntura según *Klaus Radloff*, Reiki, Process Oriented Psychology según *Arnold Mindell*. Miembro de SYG (Asociación de yoga), FGPOP (Asociación de Process Oriented Psychology), VET (Asociación de terapias energéticas)  
Idiomas: español ,alemán, francés, inglés , italiano basico.