

SHAKTI - FORMATION YOGA AU FÉMININ

Une formation qui célèbre les étapes initiatiques dans la vie de chaque femme et nous aide de vivre en harmonie avec des changements hormonaux.

Cette formation est composée des trois volets que vous pouvez prendre séparément (Éducation continue)

1) SAGESSE DU CYCLE MENSTRUEL FÉMININ

Les thèmes :

- Les corps féminin (connaître notre cycle menstruel)
- L'exploration du périnée (hyper et hypotonique) et les pratiques en conséquence
- Équilibre hormonal et phases du cycle lunaire (respecter, se connecter et vivre en harmonie avec le cycle menstruel)
- Le corps énergétique (mudras, Bandas, mantra)
- Méditation (les méditations diverses pour se connecter et se connaître intimement)
- Les bonnes pratiques et les séances quotidiennes pour trouver l'équilibre et gérer les problèmes.
- Le Yoga Restaurateur et le Yoga Nidra
- Création de mandala du cycle menstruel

Constituées de techniques et de pratiques en respect avec les différentes phases de notre cycle lunaire (menstruel), de notre nature profonde et de notre énergie féminine, les sessions accompagneront chacune des phases du cycle menstruel (avant, pendant et après les règles, phase ovulation ...) et pour soulager les problèmes de déséquilibre hormonal (SPM, les douleurs menstruels, l'irritabilité, fatigue, la rétention d'eau, mal au bas du dos...)

DATES : 5 et 26 mai, 14* et 23 juin 2019. (32h) - 9h à 17h

Prix: \$590

2) SAGESSE DE LA MÉNopause

Si on peut changer notre attitude envers les changements hormonaux avant, durant et après la ménopause, est ce que nos symptômes s'amélioreront? La réponse est oui, selon les anciennes techniques de yoga et confirmé par les dernières découvertes scientifiques.

La science de yoga nous offre les nombreuses pistes pour traverser ce passage avec grâce, amour, respect et douceur. Il ne nous reste qu'à explorer et pratiquer ensemble.

La formation consiste en techniques d'asanas, de pranayamas, de méditation et de conscience du périnée pour trouver l'équilibre hormonal, mieux gérer son stress et améliorer sa qualité de vie.

On explorera divers pratiques pour trouver le calme et la concentration, enlever la fatigue, stabiliser l'humeur, détendre le système nerveux, aider avec les problèmes de sommeil, supporter et équilibrer le système hormonal, s'énergiser et s'enraciner.

Les thèmes de cette formation:

- Les corps féminin (changement, symptômes, solutions)
- Les hormones et équilibre hormonal en ménopause
- L'exploration de périnée (hypotonique, hypertonique) et les pratiques en conséquence
- Le corps énergétique par le voies de mudras, bandhas, mantras
- Méditation pleine conscience pour trouver le calme et mieux gérer le stress

- Les séances à pratiquer et à enseigner
- Les Yoga Restaurateur et le Yoga Nidra
- Création de mandala de sagesse féminin

Dates: 15 sept, 6, 20 oct. et 3 nov. 2019. (32h) - 9h à 17h

Prix: \$590

3) YOGA PRENATAL

Dates : 10, 17 nov., 1er et 8 déc. 2019. (30h) - 9h à 17h **Prix:** \$590

TOTAL DES HEURES: 94H

PRIX POUR LES TROIS FORMATION: \$1550 (au lieu \$1680)

PRIX POUR LES DEUX FORMATIONS: \$1100 (au lieu de \$1180)