

Il workshop si terrà presso la

## ***Masseria Santanna***

Strada Prov.le 113

Monopoli— Alberobello

C.da Zecca 284, 70043 Monopoli

Per informazioni e  
iscrizioni:

[yogaconnoi@libero.it](mailto:yogaconnoi@libero.it)

Cell. 340 / 68 42 632

### **COSTI: 200 €**

Nel costo sono inclusi vitto (esclusivamente cucina naturale), alloggio e partecipazione workshop.

Iscrizione: entro il 10 maggio 2009.

La partecipazione al workshop é limitata a 15 persone.

Al momento dell'iscrizione é richiesto il pagamento di un anticipo di 50€ .

Il workshop si terrà in lingua inglese; sarà assicurata, qualora necessario, la traduzione in lingua italiana.

Ai partecipanti al workshop si suggerisce un abbigliamento comodo e di portare un materassino, cuscino e coperta.

# *Yoga*

## *Terapia Ormonale*



*12. / 14. giugno 2009*

## Yoga Terapia Ormonale

Lo Yoga Terapia Ormonale, come tutti i tipi di yoga, considera il nostro organismo nella sua interezza e agisce su diversi livelli:

### Livello fisico:

Rafforzamento della muscolatura ;  
Correzione della postura ;  
Aumento del grado di flessibilità e della libertà di movimento;  
Modellatura del corpo;  
Rafforzamento delle ossa.

### Livello fisiologico:

Prevenzione contro quelle patologie causate da una ridotta produzione degli ormoni femminili;  
Generale armonizzazione delle funzioni del nostro organismo. ;  
Attivazione della produzione ormonale e di conseguenza riduzione dell'intensità dei sintomi della menopausa.

### Livello psichico:

Combatte lo stress, la depressione, l'insonnia.

### Livello energetico:

Attivazione dell'energia individuale / Chakras  
Miglioramento dell'assorbimento e del flusso del Prana;  
Rivitalizzazione degli organi responsabili della produzione ormonale;  
Aumento della vitalità e del benessere fisico;

**Lo Yoga Terapia Ormonale é una pratica completa e ringiovanente. Attraverso una serie di esercizi dinamici e rivitalizzanti, la terapia ormonale persegue lo scopo di attivare la produzione degli ormoni femminili nelle ovaie, nella tiroide, nell'ipofisi e nelle ghiandole surrenali.**

## Docente:

### Beata - Lucia Varga

Laureata in musica, pratica yoga da 15 anni. Nel 2001 ha seguito il corso biennale per insegnanti di yoga presso il famoso Swami Sivananda Institute a Francoforte sul Meno (Germania), dove ha appreso Hatha Yoga.

In seguito ha ampliato le sue conoscenze con corsi di Aku Yoga, Aviva Yoga, Yoga Terapia Ormonale e Diagnostica Cinese.

Tiene regolarmente corsi in diversi paesi europei.

