

Sonia Coray

di, 7.10.2018 – M06) 6h30 – 8h00

M06) Yoga et hormones

Je vous propose de venir pratiquer le yoga des hormones: une technique créée il y a plusieurs années par Dinah Rodriguez. Nous allons booster de manière naturelle notre système hormonal avec des postures dynamisantes et des respirations tonifiantes. Cette pratique a été testée à plusieurs reprises. Elle nous remplit d'énergie et nous aide aussi à traverser de manière harmonieuse les difficultés liées à nos changements hormonaux (dysménorrhée, syndrome prémenstruel, ménopause, problèmes liés à la fécondité).



Curriculum Vitae:

Actuellement, j'enseigne le yoga dans plusieurs écoles et salles à Genève. Je suis enseignante à Yoga7 où j'ai fait ma première formation et suivi divers stages.

Chaque semaine, je donne des cours tout public et pour différents niveaux. J'apprécie particulièrement la yogathérapie. J'aime donner les cours aux personnes âgées, aux personnes avec des problèmes de dos ou des limitations physiques. De même, j'aime beaucoup les cours pour les enfants et les adolescents. J'apprécie aussi énormément donner des cours de yogathérapie hormonale.

Mes semaines de cours sont très variées et très enrichissantes et je me sens très heureuse d'avoir cette grande chance de pouvoir transmettre mes connaissances sur la pratique du yoga.