

Yoga hormonal

POUR LES FEMMES DE TOUS ÂGES

Des ateliers de yoga hormonal, selon les enseignements de Dinah Rodrigues, sont offerts à Québec

Le yoga hormonal est bon pour

- les problèmes reliés à la ménopause et à la préménopause
- les douleurs menstruelles et SPM
- l'infertilité

C'est un yoga tonifiant et spécifique qui

- donne de la vitalité
- stimule le système hormonal
- prévient les maladies cardio-vasculaires et l'ostéoporose,
- aide à réduire le stress, l'anxiété et la dépression
- favorise la régénérescence (anti-vieillesse)

Le yoga hormonal agit particulièrement sur les glandes endocrines:

- les ovaires
- l'hypophyse
- la glande thyroïde
- les surrénales

mona roy

ÉDUCATION POSTURALE

Le yoga hormonal est particulièrement indiqué pour les femmes qui éprouvent des malaises liés à un déséquilibre hormonal, à différents moments de la vie. Il aide à réactiver la production des hormones féminines et à éliminer ou réduire les symptômes physiques et émotionnels causés par un déficit hormonal.

C'est une approche naturelle, un yoga thérapeutique dynamique qui allie des postures corporelles spécifiques à une technique de respiration puissante et régénératrice, ainsi que des techniques de relaxation. Il est recommandé de façon préventive ou tout simplement lors d'un déséquilibre hormonal ressenti ou établi.

Les ateliers sont accessibles pour les femmes ayant ou non une expérience en yoga.

ATELIER DE YOGA HORMONAL

• **Durée:** 2 jours de formation répartis de la façon suivante:

Samedi: 9 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30

- Évaluation individuelle de l'état de santé
- Notions de postures d'alignement et d'effort juste
- Initiation aux techniques de respiration
- Exercices de réchauffement et ajustement des postures selon vos capacités physiques
- Intégration de la série quotidienne de yoga hormonal.

Dimanche: 9 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 00

- Intégration de la série quotidienne de yoga hormonal
- Exercices antistress
- Exercices pour dénouer les articulations
- Notions d'alimentation

Un minimum de 10 participantes est nécessaire pour ouvrir un atelier.

Pour réserver votre place ou pour plus d'information:

mona roy

ÉDUCATION POSTURALE

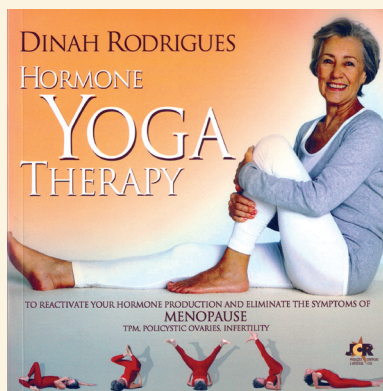
418-650-5442
info@monaroy.ca

Le yoga des hormones (HORMONE YOGA)

Par Sophie Baignères et Dinah Rodrigues
Extrait SY n°104 MARS 2010 Thérapie)

Dinah Rodrigues a créé, il y a 18 ans, «Hormone Yoga» afin d'aider les femmes face aux problèmes et symptômes liés au déséquilibre hormonal et à la ménopause. Une alternative naturelle à la thérapie hormonale de remplacement. [...]

Diplômée de l'Université de São Paulo en psychologie et philosophie, Dinah Rodrigues, yoga thérapeute d'origine brésilienne, invente en 1991 une série d'exercices pour réactiver les hormones. Avec 45 ans de yoga derrière elle, [...] Dinah Rodrigues compose une séquence combinant des postures dynamiques et une technique de respiration intense (Bashtrika). Elle développe également un travail spécifique sur les glandes (ovaires, thyroïde, hypophyse et surrénales)



issu d'une adaptation de postures de Hatha Yoga et Kundalini Yoga, associées à une technique tibétaine de circulation de l'énergie.

La ménopause et ses symptômes

Scientifiquement, la ménopause commence après un an d'absence de menstruations. En France, elle survient en moyenne à l'âge de 51 ans.

Mais cela fluctue d'une femme à l'autre. Il existe aussi des cas de ménopause prématurée faisant suite à un problème de santé ou à un choc émotionnel. [...]

Les symptômes sont d'ordre physique, émotionnel et intellectuel.

Symptômes physiques

Problème de peau, Perte de cheveux, bouffées de chaleur, sécheresse urogénitale et douleurs dans les articulations...

Symptômes émotionnels

Irritabilité, dépression, changements d'humeur fréquents et insomnie.

Symptômes intellectuels

Ralentissement de l'activité cérébrale et du raisonnement et une difficulté à prendre des décisions.

La thérapie *Hormone Yoga* s'adresse aussi aux femmes ayant des problèmes d'infertilité, à celles qui, à n'importe quel âge, présentent un taux d'hormones trop bas et aux adolescentes (crampes menstruelles, déprimées...).

Pratiquer Hormone Yoga

[...] Il est conseillé de démarrer la pratique dès l'âge de 35 ans car à 40 ans les hormones commencent à diminuer.

Contre-indications à la pratique

Pendant le cycle menstruel, la grossesse, en cas de cancer du sein ou d'endométriose avancée. Δ

Source texte: SANTÉ DES FEMMES — Le yoga des hormones | Actualité santé <http://santedesfemmes.com/actualite-sante/le-yoga-des-hormones...>



MONA ROY

PROFESSIONNELLE EN
ÉDUCATION POSTURALE

Mona Roy cumule de nombreuses années d'expérience à titre d'éducatrice à la santé et de praticienne formée à différentes techniques de soins. Spécialisée en éducation posturale et somatique, elle est également pionnière dans l'enseignement de la gymnastique sur table au Québec.

Alliant ses connaissances en anatomie, en physiologie et en biomécanique à de solides compétences en naturopathie, massothérapie, technique neuro cutanée (TNC) et Biokinergie, elle adopte une approche holistique pour favoriser un état naturel de bien-être et de vitalité chez l'individu. Elle est notamment réputée pour son professionnalisme, sa compréhension de l'être humain et la justesse de ses interventions.

Instigatrice et responsable du yoga hormonal à Québec, Mona Roy a été initiée à cette pratique par Dinah Rodrigues. Ses compétences en éducation posturale lui permettent d'assurer un suivi personnalisé lors des séances d'exercices de yoga aidant ainsi à prévenir les blessures. C'est la raison pour laquelle cette formation est sécuritaire et accessible aux non initiées.

Mona Roy offre aussi les services suivants :

- Consultation privée en Biokinergie et TNC
- Programme d'exercices posturaux
- Évaluation posturale
- Cours de gymnastique sur table
- Ateliers* de yoga hormonal
- Ateliers* en éducation posturale

* Offerts en mode privé, semi-privé, en groupe, en entreprise, en région.

Résultats des recherches scientifiques

- Le taux d'oestrogènes augmente de 254 %pg/ml en 4 mois, avec une pratique en moyenne d'un jour sur deux.
- L'intensité de tous les symptômes diminue avec le taux élevé d'oestrogènes.
- La sécheresse urogénitale est éliminée en une semaine. Les bouffées de chaleur baissent en intensité ou disparaissent totalement en 2 mois. Les symptômes émotionnels tels que l'irritabilité, l'insomnie, les changements d'humeur, crises de

larmes, angoisse, instabilité émotionnelle, etc., sont éliminés complètement en 1 à 2 mois.

- Pour la dépression, une pratique quotidienne est nécessaire pendant 3 à 4 mois, avec des pranayamas (respirations) spécifiques.
- La fréquence de la pratique (nombre de jours par mois) et l'intensité (nombre de mois de pratique) sont directement proportionnelles aux résultats obtenus par rapport au taux d'hormones et aux symptômes.