

# insens

AU CŒUR DES SENS

INSENS ACCUEILLE

## KATHY WOLFF

STAGE L'HORMONE YOGA THERAPIE

LE VENDREDI 30 MARS 2012 DE 18H00 À 21H00

LE SAMEDI 31 MARS 2012 DE 10H00 À 13H00

### PROFIL



Kathy Wolff commence le yoga dès l'enfance mais c'est dès 1998 que le yoga fait partie intégrante de sa vie.

Tout en menant en parallèle une carrière artistique dans la peinture, Kathy a donc repris le yoga avec l'ashtanga vinyasa (Pratique Mysore).

Elle a fait plusieurs stages d'ajustements pour la 1ère et la 2ème séries d'ashtanga avec Charles BENSUSEN. Puis a suivi une formation en Inde de vinyasa flow et de Yin Yoga avec Biff MITHOEFER.

« Depuis 4 ans, j'ai découvert l'Hormone Yoga Thérapie de Dinah Rodrigues. Plus que du yoga c'est une thérapie extrêmement puissante. Impressionnée par les résultats extraordinaires obtenus par cette technique, j'ai décidé de l'enseigner pour la partager avec le plus grand nombre et participer à son développement. »

Le yoga nous amène à un niveau de conscience plus élevé et subtil qui donne finalement avec beaucoup de simplicité un goût délicieux et joyeux à la vie.

---

RUE AMI-LULLIN 12 CH-1207 GENÈVE

Tél. +41 22 545 36 85 Fax +41 22 545 36 82

energie@insens.ch | www.insens.ch



VISITEZ INSENS.CH  
SUR VOTRE IPHONE.

## QU'EST CE QUE L'HORMONE YOGA THERAPIE?

Créé par Dinah RODRIGUES il y a une vingtaine d'années. C'est une forme de yoga qui se concentre sur l'activation des glandes, les ovaires, la thyroïde et la parathyroïde, l'hypophyse et les surrénales. L'HYT s'adresse aussi à toutes les femmes passées 40 ans ( âge auquel le niveau d'oestrogènes commencent à chuter ), aide à tomber enceinte naturellement, et fait disparaître les symptômes de la pré-ménopause et la ménopause.

L'HYT utilise des postures (asanas), des techniques de respiration (pranayamas) et la visualisation. En pratiquant cette technique, L'HYT augmente le niveau des hormones. Presque tous les effets indésirables de la ménopause disparaissent.

Avec ce yoga, les risques de développer en vieillissant certaines maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose sont extrêmement minimisés. Au bout de 2 à 4 mois de pratique régulière presque tous les symptômes disparaissent, ceux qui persistent sont infimes. Ensuite ce sera à vous de continuer. [Pour plus d'info www.dinahrodrigues.com.br](http://www.dinahrodrigues.com.br)

## DESCRIPTIF DU STAGE

Le cours débutera avec une explication précise de l'HYT, les différents organes que l'on va stimuler, les différentes hormones produites et l'interaction de celles-ci pour le bon fonctionnement et l'équilibre du système hormonal féminin.

Puis, nous commencerons à pratiquer les différentes techniques de respiration, l'explication et la sensation des bandhas. Nous serons prêts à faire la série par quelques mouvements d'échauffement puis la série en entier.

Le samedi, nous pratiquerons directement la série suivie de quelques exercices de pranayama calmants ainsi que d'autres exercices anti-stress.

**Les personnes qui s'inscrivent doivent être sûres de ne pas avoir de contre-indication pour éviter tout désagrément.**

### TARIFS

CHF 120.- uniquement le vendredi

CHF 190.- le week-end complet

nombre de personnes maximum: 20

---

### INSCRIPTION ET RÉSERVATION

Tel. +41 22 545 36 85 | email [energie@insens.ch](mailto:energie@insens.ch) | [www.insens.ch](http://www.insens.ch) | 12 rue Ami-Lullin 1207 GE