



Un équilibre hormonal naturel lors de la ménopause Avec l'ayurveda et la yoga thérapie Samedi ,22 mars ,2025

Les places sont limitées et une pré-inscription est nécessaire.

Vous accablée par les symptômes de la ménopause ? Découvrez votre équilibre naturel Gérer vos bouffées de chaleur, migraines, digestives et l'anxiété par l'Ayurvédā et la thérapie de yoga.

Le corps des femmes bouge essentiellement au rythme du niveau d'hormones sanguin. Ces rythmes se manifestent par les menstruations et la ménopause, et sont aussi naturels à la vie féminine que l'aptitude de donner naissance. Alors pourquoi tant de femmes souffrent-elles de douleur ou de confusion pendant ces périodes de changement ? Dans cet atelier, nous discuterons comment comprendre ces rythmes, et chercher une façon d'apaiser cette confusion et douleur- autant au niveau physique qu'émotionnel par des techniques ayurvédiques et Yogiques.



Rejoignez-moi pour en savoir plus sur l'énergie unique de votre corps

*Bitā Bitājīan : B.A., clinicien ayurvédique et N.D. (naturopathe certifiée), praticien en médecine holistique Depuis 20 ans.
En Yoga : E-RYT 500, Thérapeute de yoga ayurvédique, spécialiste de yoga ayurvédique, professeur de yoga et méditation de pleine conscience et praticienne de yoga force de vie.*

Cet atelier comprend :

- *Fondation de l'ayurveda et principe de base des doshas (notre énergie corporelle)
- *Guide alimentaire pour votre type métabolique corporel (dosha)
- *Recommandations de style de vie qui favorisent une santé parfaite pour vous Votre dosha(énergie) et les symptômes de la ménopause
- *Yoga thérapeutique et techniques de pranayama pour l'anxiété, bouffées de chaleur, migraine et autres symptômes.

**Pour plus d'information au sujet de Bitā, SVP visitez notre site web
www.transformationayurvediccenter.com**

**Place : Transformation Ayurvedic Center
320 Ave saint Denis, Saint Lambert
Date : Samedi 22 mars
Time : 8h30 à 15h30
Coût d'inscription : \$85.00 (taxes incluses)**

**Pour plus d'informations ou pour vous inscrire : Tél. ou SMS : 450-671-8508 <Courriel :
ayurveda.bit@gmail.com**