

Corso di Yoga ormonale per la salute e il benessere della donna

metodo Dinah Rodriguez

martedì e giovedì ore 17,30 - 18,30 dal 5 ottobre 2021

Lo Yoga ormonale è un metodo olistico, creato dalla psicologa e yoga terapeuta brasiliana Dinah Rodriguez per le donne: riequilibra in modo naturale la produzione di ormoni da parte delle ghiandole endocrine, dona vitalità e buonumore, e contribuisce a migliorare il metabolismo e a rafforzare il sistema immunitario. Consiste nella pratica di una sequenza dinamica caratterizzata da una combinazione di asana, pranayama e tecniche energetiche a cui si aggiungono esercizi antistress.

Lo yoga ormonale donna è indicato per tutte le donne, per prevenire o contrastare i disturbi della menopausa (insonnia, irritabilità, instabilità emozionale, ansia, emicrania, vampate di calore, secchezza vaginale, ecc.) e alcune problematiche connesse a squilibrio ormonale. Per le donne in età fertile è utile per combattere l'infertilità, le cisti ovariche, la sindrome premestruale, mestruazioni dolorose o irregolari, gli squilibri della tiroide, la scarsa libido. Inoltre previene le malattie cardiovascolari e le malattie causate da un basso livello ormonale come l'osteoporosi e aiuta a mantenersi giovani.

Lo yoga ormonale non può essere praticato nel caso di: gravidanza, endometriosi, neoplasie causate da problemi ormonali, osteoporosi grave, miomi di grandi dimensioni, recenti operazioni chirurgiche a carico dell'addome, dolori addominali o stati infiammatori addominali di cause ignote, problemi cardiaci.

Il corso prevede un ciclo di lezioni consecutive con cadenza settimanale.

A ogni partecipante verrà consegnata una dispensa con le spiegazioni delle singole asana e delle tecniche che verranno dimostrate e di cui si farà esperienza durante gli incontri. Lo scopo è di mettere la persona nelle condizioni di poter poi eseguire autonomamente la sequenza e le tecniche antistress.

E' richiesto un certificato di buona salute.

Il corso è tenuto da Silvia Fabbri, insegnante certificata.

Info: cell. **3290994187** - pagina fb: <https://www.facebook.com/silvia.fabbri.1401>

yoga ormonale rimini

Silvia Fabbri

Laureata in architettura all'Università di Firenze e specializzata in bioarchitettura all'Università di Ferrara, per diversi anni ha insegnato in vari istituti statali dopo aver conseguito l'abilitazione per l'insegnamento di Disegno e storia dell'arte e Arte e immagine presso l'Accademia di Belle Arti di Urbino.

Ha iniziato l'approfondimento dello yoga, che pratica dall'età di 18 anni, frequentando le scuole Yoga Barn e Intuite flow di Ubud a Bali. Ha frequentato il corso di formazione per insegnanti di Yoga education (hatha yoga) in India presso lo Yoga Institute di Mumbai, sede di Goa. Ha conseguito la specializzazione in Yoga ormonale formandosi direttamente con la creatrice del metodo Dinah Rodriguez e in Yoga psychology, partecipando al corso annuale di Counselling in yoga psychology con lo Yoga Institute di Mumbai. Continua il suo percorso di approfondimento frequentando il quarto anno del corso quadriennale di formazione e perfezionamento per l'insegnamento dello Yoga Ratna presso l'istituto Yoga Surya Chandra Marga di Piacenza, scuola istituita e diretta dalla Maestra Gabriella Cella, ideatrice del metodo.

Insegna yoga dal 2018. Ha tenuto un corso di hatha yoga-yoga ratna per l'associazione Il tempo delle ciliegie di Riccione (che si occupa di seguire e sostenere persone con disturbi del comportamento alimentare), da febbraio 2019 a giugno 2019, corsi di yoga ratna e yoga ormonale al centro Formami di Rimini, da settembre 2019 a dicembre 2019 e a settembre del 2020, yoga ormonale al Centro Yogasun di San Marino, da ottobre a dicembre 2019. Ha insegnato yoga ratna e yoga ormonale al Centro Corpo e mente in equilibrio di Riccione da ottobre 2019 a ottobre 2020. Insegna hatha yoga ratna, yoga psychology e yoga ormonale per l'associazione Anima in forma - Asd - di cui è presidente a Rimini, Riccione, Cattolica. Tiene workshop collaborando con diversi centri e associazioni.

Dinah Rodrigues

Yogaterapeuta, laureata in filosofia e psicologia all'università di San Paolo - Brasile -, pratica yoga dall'età di quarantacinque anni. Fa parte del I.Y.T.A. e' membro onorario come consulente del World Yoga Therapy Council I.F.Y. India. Nel 1992 ha iniziato una ricerca sulla fisiologia femminile dopo aver seguito molti corsi e studiato lo yoga terapia. Ha creato la tecnica dello yoga terapia ormonale per la menopausa e successivamente lo yoga per lo stress e gli ormoni maschili e lo yoga terapia per il diabete. Ancora adesso,

all'età di 92 anni, continua a divulgare questo metodo e a formare insegnanti viaggiando in tutto il mondo.