



## **Yoga Ormonale per la salute della donna Programma Dinah Rodrigues**

**Workshop di Yoga Ormonale con Barbara Platto.  
Sequenza da praticare in tutta autonomia a casa.**

- Sabato 7 novembre 2026, h 10.00-16.00 in presenza;
- Presso: Centro Prana Yoga di via Tremelloni 9, Milano
- Pausa pranzo: si consiglia di portare una colazione leggera da casa per poter proseguire nel pomeriggio con la pratica ... in leggerezza.

### **Cosa Faremo:**

**In questo workshop impareremo l'intera sequenza dinamica che potrai svolgere poi in completa autonomia.**

Il workshop è a numero chiuso, max 10 partecipanti e comprende:

- Compilazione Questionario Yoga Ormonale;
- Tecniche di respirazione;
- Esercizi dinamici per stimolare la produzione naturale di ormoni femminili e di tutti quegli ormoni che contribuiscono al buon funzionamento della sfera sessuale;
- Tecniche di yoga nidra.

Consiglio la lettura del libro "Yoga ormonale per la salute della donna", BUR Rizzoli, se hai la vecchia copia, non preoccuparti va benissimo

### **Non è possibile praticare Yoga Ormonale in caso di:**

gravidanza, endometriosi grave, miomi grandi, neoplasie di origine ormonale, osteoporosi grave, problemi cardiaci gravi, operazioni all'addome recenti o dolori addominali non identificati, problemi psichiatrici.

### **Lo Yoga Ormonale è particolarmente utile in casi di:**

disturbi ormonali, infertilità, ciclo doloroso, amenorrea, perimenopausa, menopausa. Serve anche a mantenersi attive e giovani a lungo, come dimostra la yogini che l'ha creato, che ha solo 98 anni!