



Formation

WOMB WISDOM & WOMB YOGA

26-27 Novembre

03-04 Décembre

10-11 Décembre

L'EQUILIBRE - LAUSANNE



PROGRAMME

- Sagesse Cyclique
- Hormones
- Anatomie
- Méditation
- Pelvic & Ovarian Breathwork
- Womb Yoga (*séquences fertilité, ménopause, 4 phases du cycle, endométriose et general womb care*)
- Gynécologie Ancestrale
- Cérémonie de clôture avec Cacao





Nous explorerons un yoga doux et fluide avec asanas (postures), Tantric breathwork, pranayamas (respirations), mudras, théorie, méditation et plusieurs pratiques de Gynécologie Chamanique.

Quelques bienfaits du Womb Yoga:

- Optimiser sa fertilité
- Améliorer le flux sanguin dans la région pelvienne
- Apaiser anxiété et stress
- Apprendre à être en harmonie avec son cycle et en adapter les pratiques
- Renouer avec sa nature féminine profonde
- Acceptation de soi et de son corps
- Connexion à son énergie sexuelle et à son pouvoir de créatrice

40H WOMB WISDOM & YOGA TTC

Samedi 26 Novembre de 13h à 18h30

Dimanche 27 Novembre de 9h00 à 17h00

Samedi 3 Décembre de 13h à 18h30

Dimanche 4 Décembre de 9h00 à 17h00

Samedi 10 Décembre de 13h à 18h30

Dimanche 11 Décembre de 9h00 à 17h00

Prix: 1'110.-

Early Bird jusqu'au 9 octobre 990.-



L'EQUILIBRE, LAUSANNE
Pass. Saint-François 6, 1003 Lausanne

Diplômée en Hatha Yoga, en Somatic Healing et en Gynécologie Ancestrale, je me suis formée et j'ai travaillé à travers le monde. J'ai été initiée par les sagesse de peuples Amazoniens et diverses cultures indigènes.

Je crée des espaces de re-connexion au corps et à la sagesse cyclique afin de cultiver présence, amour, alignement et union des polarités.

J'accompagne les femmes sur le chemin de connexion aux sagesse de l'utérus et à la libération de traumatismes à travers diverses pratiques.

Cette formation est une initiation au cœur de l'essence féminine, un voyage à l'intérieur de soi et une opportunité de pouvoir ensuite partager cette pratique.

Cette formation est pour toute femme souhaitant approfondir sa connexion à l'utérus et au corps, ainsi que pour celles souhaitant enseigner le Womb Yoga par la suite.

Avec amour, Micaela

+41798132714

IG: Sacred_Wilderness

