

**Yoga e scienza: Incontri di divulgazione e lezioni di approfondimento
sui temi cruciali della nostra epoca**

Sabato 5 Marzo ore 17 – 19
**Sistema endocrino e Yoga, la danza degli ormoni
per la salute e l'equilibrio energetico**

A cura di Elena Boriani e Donatella Angelini
con la consulenza della dott.sa Daniela Tavecchio



Programma della conferenza

- ✓ Fisiologia e funzionamento del sistema endocrino nel corpo umano
- ✓ Problematiche del sistema ormonale, un problema di estrema attualità
- ✓ La connessione tra sistema nervoso, immunitario e ormonale
- ✓ I problemi più comuni delle ghiandole endocrine e le fasi della vita
- ✓ Gli effetti benefici dello Yoga sul sistema endocrino
- ✓ Sistema endocrino e sistema energetico secondo lo Yoga

Conferenza aperta a tutti gli interessati via Zoom, con posti in sede riservati ai soci

Seguirà un programma con Lezioni di approfondimento:

**Prima lezione Venerdì 25 Marzo ore 17.30-18.30 con Elena ed Elisabetta
Speciale adolescenti.**

- ✓ Conoscere per sostenere il corpo che si trasforma
- ✓ Ormoni ed emozioni
- ✓ Lo yoga accompagna l'energia che si risveglia
- ✓ Problematiche ormonali legate all'adolescenza

Seconda lezione 8 Aprile ore 18.30-20.30 con Elena e Donatella

- ✓ Conoscere il nostro corpo: l'orchestra delle ghiandole endocrine
- ✓ Equilibrio e disfunzioni del sistema endocrino: le problematiche più diffuse
- ✓ Gli interferenti endocrini e gli squilibri ormonali
- ✓ Pratiche di Yoga mirate e l'uso del cocoon

Terza lezione Venerdì 29 Aprile ore 18.30-20.30 con Elena, Diana e Donatella

- ✓ Una pratica per l'equilibrio ormonale con Diana
- ✓ Ghiandole endocrine e chakra con Donatella
- ✓ Domande a bisogni specifici con Elena

Informazioni e prenotazioni scrivendo a info@soham.it tel. 3295431744