Yoga Nidra 101 - Le comment

Hatha Mudra Yoga

Cet atelier est disponible dans les deux langues - bilingual workshop

Cet atelier vous permettra d’incorporer des mudras dans votre routine quotidienne. Un manuel (sous forme de pdf/url) sera remis aux participants, qui vous permettra de comprendre l’aspect théorique de cette pratique.



> *Une Mudra est un geste symbolique et sacré de la main porteur d'une signification globale bien définie et qui a pour objectif d'induire une attitude psychologique, un effet énergétique et aussi une expérience spirituelle. Il faut toujours aborder la pratique des Mudras avec un infini respect.*
> *Au-delà de la faculté d'évoquer une attitude de l'esprit, les Mudras agissent sur les Nadis afin de réorienter le Prâna présent dans le corps.*
> *Cela fait de la pratique des Mudras, un outil indispensable à ajouter à toute pratique de Yoga.*
> *-Swami Locananda*

Yoga Nidra 101

Yoga Nidra 101 - le comment

Learn the how to

This workshop will be offered in english and french - atelier bilingue

Quoi

Cet atelier vous permettra d’apprendre les principes de base de Yoga Nidra et comment construire votre propre séance. Nous pratiquerons au moins deux versions. Cet atelier inclus un manuel théorique sous forme d'url/pdf.

Cet atelier est offert dans les deux langues - bilingual workshop

Pour quoi

Ces ateliers sont pour tous

A propos de Daniel de YogaPartout

Vous voulez obtenir !plus d'info au sujet de Daniel?
Daniel est professeur de yoga depuis le 2 juillet 2008 (officiellement reconnu par la Fédération francophone de yoga alors qu'en réalité il enseigne depuis 1985) et cumule plus de 1,000 heures d'enseignement en "hatha yoga" etc.

Follow

Suivez / Follow



http://www.yogapartout.com/YogaNidra



Back to English



Liens intéressants

- Mapping the brain