# Hatha Mudra Yoga workshop

| | |
|---|---|
| Durant cet atelier d'une durée de trois heures, nous apprendrons comment les mudras peuvent nous aider à reconnaître les contre-indications que gisent dans notre corps. Les “granthis”, ces noeuds qui a notre insue nous bloquent seront au coeur de la pratique et des discussions. Cet atelier vous permettra par la suite d'incorporer des mudras dans votre routine quotidienne. Un livret sera remis aux participants qui vous permetta de comprendre l'aspect théorique de cette pratique. | In this workshop, you will learn the healing power of mudras, basic principles, and how to incorporate them into a sadhana (meaning a personal routine). This workshop is based on practice (the theory is handed to you in the form of a booklet). |




# Suivez / Follow

http://yogapartout.com/HathaMudraYoga




# Voir aussi une de ces dates

A ce jour l'itinéraire de la tournée mudra est

- Boston 2015: Mars/March
  - Boston 2015: March EN
    - Boston 2015: March 20 EN
    - Boston 2015: March 21 EN
    - Boston 2015: March 22 EN
  - Boston 2015: Mars FR
    - Boston 2015: 20 mars FR
    - Boston 2015: 21 mars FR
    - Boston 2015: Le 22 mars FR