



BIOLOGIQUE



KASCHER



SANS OGM



B SOCIÉTÉ



SANS GLUTEN



VÉGÉTALIEN

Vous avez toujours rêvé de voyager? [Ce livre](#) raconte l'histoire générale des voyages, ou cette nouvelle collection de toutes les relations de voyages par mer et par terre, qui ont été publiées jusqu'à présent dans les différentes langues de toutes les nations connues vous est présenté.

Don de l'héritage Spirituel de Baudouin Legrand

Présentation des 19 planches commentées de sa pratique

Baudouin Legrand ne cessera de nous surprendre. Depuis la Belgique, en passant par la France, le Maroc et de toute évidence l'Égypte, voici les 19 planches d'asanas que nous avons fabriqués ensemble avec l'assistance appréciée de Daniel et d'Étiennette de YogaRiviereDuLoup.com

Ces photos de lui et ses textes qui expliquent et mettent en contexte le séquençage de sa pratique est tout a fait enlignés avec cet élan de générosité dont Baudouin nous démontre une fois de plus.

19 planches

Un premier don pour supporter notre éco-système

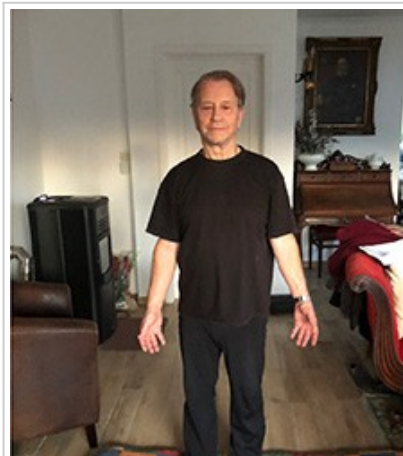
Voici des planches d'asanas que vous pouvez utiliser pour pratiquer.

Bonne exploration et acquisition

Vous pouvez aussi faire l'acquisition de ces planches pour devenir la première personne (à ce que les recherches que nous avons fait au moment de diffuser cette info lettre) au monde à utiliser cette nouvelle technologie dans l'éco système du yoga en français!

Voici les planches

A vous de copier et télécharger cette séquence



Posture debout (Tada Asana)

Je commence souvent par cette posture. Recommandations. En inclinant légèrement le menton, reculer un peu la tête pour qu'elle soit dans l'axe de la colonne. Déverrouiller les genoux, relaxer cuisses et mollets et enfin surtout ramener le point d'appui du corps vers les talons pour une meilleure détente de tous les muscles de la jambe.



Posture du chandelier no. 2

Il faut la réaliser par les mouvements de l'aigle qui constituent un véritable exercice de pranayama et une action active de régénération de l'ensemble de la colonne vertébrale. (10 respirations complètes très lentes dans la pose passive puis dans la mise en torsion.)



Posture de la chaise yogi (Utkatatasana)

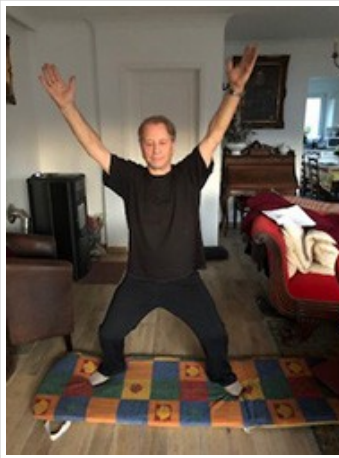
Il s'agit aussi d'une posture incontournable pour toutes les personnes sédentaires qui passent plusieurs heures par jour en pose assise à leur bureau.

Genou plié

Cette posture favorise une bonne mobilité de l'articulation colonne bassin.



[Visitez la page NFT pour acheter](#)



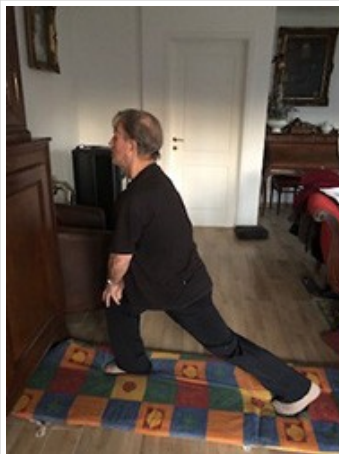
Posture de la déesse (Deviasana)

C'est une posture très esthétique incluant un équilibre de force, de vitalité et de confiance en soi.



Posture de l'arbre (Vrikshasana)

Symbolisation de la verticalité de l'homme en équilibre entre la terre et le ciel. Cet Asana développe et renforce l'équilibre physique et mental de tout le corps tout en l'assouplissant.



Posture de la fente (Anjanayasama)

C'est aussi une posture incontournable enseignée et développée par le grand Maître NIL HAHOUTOFF pour le renforcement et la souplesse des psoas et des ischio jambiers



La chaîne de bloc propose des NFT



Posture accroupie (Malasana)

Pour moi, c'est une posture primordiale pour le renforcement et la mobilité des genoux, des hanches et des chevilles. Avec la posture de la chaise yogi, c'est une pose anti chaise classique que l'on devrait pratiquer chaque jour en fin de journée.





Méditation en tailleur (siddhasana)

Une flexion prolongée des genoux présente un danger pour leurs articulations et pour une bonne circulation dans les jambes. Si en plus on est raide avec une mauvaise mobilité des hanches, le mode en tailleur est vivement recommandé.

Cette posture est une véritable méditation passive qui procure une très grande relaxation anti stress et anti douleur



Posture variante de l'arbre (assis)

Symbolisation de la verticalité de l'homme en équilibre entre la terre et le ciel. Cet Asana développe et renforce l'équilibre physique et mental de tout le corps tout en l'assouplissant.



[La collection au complet est peut-être...](#)

[...encore disponible si aucune planche individuelle n'a été acquise à ce jour](#)



Pose de l'aigle (Garudasana)

C'est une posture que j'apprécie car elle inclut dans sa réalisation l'esthétique de la pose et la souplesse musculaire des bras. Je la recommande en cas de douleurs dans les bras et dans les épaules





Torsion passive (Matayendrasana)

C'est évidemment une posture assise incontournable pour son massage latéral de tous les muscles obliques du corps à partir du bassin qui doit rester fixe. Elle complète les bénéfices de la posture en pose debout. Cet Asana prévient et soulage les sciatiques



Si cher a Van Lysbeth



Makarasana (Le crocodile)

André Van Lysebeth commençait souvent les séances de hatha yoga par cette posture qui procure un massage doux et prolongé des organes de la cavité abdominale et de tout le système digestif. (foie, pancréas et reins.)



Qu'est-ce qu'un NFT?



Chat (Marjariasana)

Pour moi ce sont aussi des postures incontournables dans une séance de hatha yoga. Elles sont bénéfiques pour l'ensemble de notre charpente dorsale et lombaire. Prévention aussi et soulagement des douleurs de sciatique. (5 respirations exclusivement abdominales très lentes, inaudibles et en fin d'expiration rétention poumons vides de 5 secondes avant de réinspirer.)



Libération des vents (Pavana muktasana)



Pour prévenir et même soulager la plupart des maux de dos, cet Asana est incontournable.

Cinq respirations exclusivement abdominales très lentes, inaudibles et en fin d'expiration rétention poumons vides de 5 secondes avant de réinspirer.



Libération des vents (Pavana muktasana) (Ardha)



C'est la posture par excellence pour le système digestif (toutes les tensions dans le ventre et l'intestin.) (5 respirations exclusivement abdominales très lentes,inaudibles et en fin d'expiration rétention poumons vides de 5 secondes avant de réinspirer.)



Visitez la page NFT pour acheter



Le bras gauche attrappe
la cheville droite

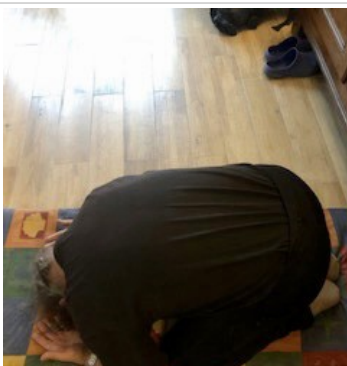
Arc en élévation (Uttiytha Dhanurasana)

Cette posture peut être pratiquée par 'les femmes enceintes jusqu'aux derniers jours de la grossesse. De plus cette pose étire et détend les muscles dorsaux transverses et obliques trop peu sollicités. Enfin cette pose facilitera la prise de l'arc classique.



Posture du crocodile en torsion

Cette posture mobilise la jonction sacro lombaire, l'articulation coxofémorale (hanche), la jonction dorso-lombaire et la jonction cervico-dorsale.



L'enfant. (Balasana)

Idéal pour terminer une séance de hatha yoga car il s'agit d'une posture aussi incontournable de relaxation qui peut être combinée avec quelques respirations de préférence abdominales relaxantes et anti stress.



[Visitez la page NFT pour acheter](#)



L'enfant. (Balasana)

Cette pose implique une bascule du bassin en rétroversion avec pubis orienté vers l'avant et entraîne une courbure du haut et surtout du bas du dos, tête au sol, rentré vers l'intérieur, coudes à hauteur des rotules.



[La collection au complet est possible avec un rabais substantiel](#)

Sous la licence Creative Commons no. 4

La licence Creative Commons no. 4 veut dire que vous pouvez copier, coller et vendre ce que vous avez capturé sur internet sans avoir à demander la permission aux auteurs de l'oeuvre. Toutefois, nous ne pouvez pas modifier quoi que ce soit de la dite oeuvre.

Les petits rectangles au bas à droite de chaque planche signifient que Baudouin demeure toujours le propriétaire, l'auteur et seul bénéficiaire. Chez YogaPartout, dans le cas de M. Baudouin Legrand, il a fait don et nous a autorisé de le représenter en utilisant les planches que vous voyez ici-haut afin de subvenir aux besoins de la communauté.

Que se passe-t-il si vous achetez une planche?

Si vous achetez une planche, **nous enlevons le sigle Creative Commons** avant de la [fongidiser](#). Elle devient vôtre.

Si elle n'est pas achetée, elle se retrouve sur internet en circulation libre.

En effet, si vous achetez un NFT de cette collection, nous vous livrerons l'original (un peu comme la Joconde en art, il n'y a qu'une oeuvre de ce genre, nous savons qu'elle est inimitable et d'une grande valeur pour l'artiste qui l'a créée. [Lisez cet article qui a paru sur Radio-Canada](#) qui explique le concept.

Que fait YogaPartout avec ces planches

Ce que nous faisons, ici même via ce site collaboratif consiste à mettre aux enchères, via la chaîne de bloc, les planches que nous fabriquons. Les planches, dites les oeuvres d'art et les collections que nous fabriquons

demeurent la propriété exclusive de celle et celui qui a soumis l'original Les auteurs sont souverains, propriétaires, leurs droits d'auteurs sont respectés, protégés.

Nous observons en ce moment une ruée d'intérêt à créer ce genre d'œuvre artistiques (le même phénomène est observé dans le monde du jeu en ligne). La recrudescence de création d'objets dit: Jeton non fongible (Non-fungible token) est sans équivoque que le début d'un temps nouveau se pointe à l'horizon. Voici ce que Wikipedia nous dit au sujet de ces objets artistiques.

“

C'est donc avec enthousiasme et reconnaissance que je vous dit merci Baudouin pour votre confiance. Cette première collection servira aussi à inspirer d'autres artistes à protéger le actifs puisqu'indéniablement, les NFT sont la pour rester.
- Daniel de YP

Vous pouvez acquérir les premiers Jetons non fongibles dès maintenant. Les fonds recueillis serviront à perpétuer la pérennité de Yoga Partout afin de continuer à vous communiquer de l'information authentique qui au fil du temps se transforme en connaissance du yoga... partout.

J'achète

Vous avez deux choix

- Une planche ou
- Toute la collection

Si vous faites l'acquisition d'une planche seulement, automatiquement, nous retirerons la collection. Le prix a été fixé à 100 € par planche.

Deux options, deux façons d'acquérir un NFT

Au moment de mettre sous presse (le 10 mai 2021) cette missive, voici les choix qui s'offrent à vous.

Une planche 100 €

+/- 120 \$US

+/- 147 \$CA

La collection au complet

Les 19 planches pour 900 €

+/- 1,095 \$US

+/- 1,325 \$CA

Qu'est-ce que l'art NFT

[-]

NFT en anglais veut dire "Non-Fungible Token". En français on traduit cet acronyme par 'Jetons non fongibles'. Ce sont des éléments cryptographiques et virtuels sur la blockchain avec des codes d'identification uniques et des métadonnées (auteur, signature, date, type, etc) qui les distinguent les uns des autres. Lisez cet [article au sujet de l'Art Crypto](#) par Fabrice Auclert, journaliste

- [NFT Art: qu'est-ce que c'est et comment il est utilisé comme crypto-monnaie](#)
- [L'histoire du NFT](#)

Que Lakshmi soit avec nous

Mon yoga, votre yoga, notre yoga

Mon innovation, votre innovation, notre innovation

Lakshmi, en Inde représente la déesse de la prospérité et de la beauté. Qu'il s'agisse de la prospérité matérielle et spirituelle, la fortune et l'incarnation de la beauté, chez elle, tout y est. Qu'elle vous apporte bonne chance et qu'elle vous protège.

Vous pouvez acheter un ou des jetons sur [la page NFT de YogaPartout](#).

Notez que si vous achetez la collection, le prix est tout a fait louable puisqu'il a été réduit de plus de la moitié. Par contre, sachez que la première personne qui achètera une planche individuelle fera que le lot, la collection ne sera plus a vendre.

Dans tous les cas, pour rendre non fongible ces planches attendez-vous a des frais d'opération de transformation selon les processus de fabrication de Jetons non fongibles. Plus de détails sont disponible en communiquant avec daniel-at-yogapartout.com.

Vous souhaitez qu'on se parle de vive voix?

Quoi d'autre?

Rappel important

Nous magasinons le meilleur taux, les meilleurs prix pour fongidiliser l'oeuvre que vous avez choisi. **Nous nous occupons de tout pour vous**. Notre facture est expédié séparément et est payable avant la fongidilisation. Vous

recevez une facture de frais de services. Ce frais variable n'est pas récurrent.

Ainsi, nous pouvons répondre à vos questions en tout temps sur simple rendez-vous via notre système Calendly puisqu'on peut se parler de vive voix si vous avez d'autres questions ou des doutes au sujet de cette nouvelle méthode économique.

Pour terminer

Vous souhaitez recevoir toutes les [info lettres de Yoga Partout](#)?

C'était un jour à Paris	Une arrivée clandestine	Info lettre no 16	Yoga en entreprise	Rejoignez-nous	Notre mission	Voyagez	Swami Sai Shivananda de la FFY - entrevue exclusive	L'ashram Yoga Research Foundation
-------------------------	-------------------------	-------------------	--------------------	----------------	---------------	---------	---	-----------------------------------

S'inscrire par courriel	Lire toutes les Archives	Aller au calendrier	Le Notre signature	La première info lettre	Entrée connaissance	J'ai oublié mon mot de passe	WebTele: Yoga Toumo
-------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------	---------------------	------------------------------	---------------------

WebRadio: La Yoga Research Foundation	Daniel en liberté	Revivez le lancement de ce site	TeleWeb : Kundalini yoga + directement de l'Inde... en français	Une vocation internationale + un calendrier d'évènement ouvert à tous
---------------------------------------	-------------------	---------------------------------	---	---

Karma yoga expliqué par Discover Vendanta	Merci mille fois	Un yogi-analyste de symbolesAvidya Asmita Raga Dvesha Abhinivesha Klesha	Spécial 11-11-2011	InstitutInternationalDeYoga: Babakar Khane	Spécial Fédération francophone de yoga	Claude Maréchal
---	------------------	--	--------------------	--	--	-----------------

Inscrivez-vous c'est gratuit	Consultez nos archives	La première vidéo diffusé sur YP	TeleWeb : Kundalini yoga	Une vocation internationale	Swami Sai Shivananda de la FFY
------------------------------	------------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------------

Ajoutez notre signature dans votre carnet d'adresse	Daniel en liberté	Karma yoga: Le yoga qui profite aux autres?	Inscription Merci Babaji
---	-------------------	---	--------------------------

Célébrité: Vanessa Hudgens de High School Musical	Le ViniYoga et rien d'autre	Les enfants	Claude Maréchal	Un avant goût	Des interviews en rafales	La première info lettre	Entrée connaissance	J'ai oublié mon mot de passe
---	-----------------------------	-------------	-----------------	---------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	------------------------------

WebTele: Yoga Toumo?	Yogapartout en profondeur: Une rencontre profs et étudiants2011	2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021
----------------------	---	---

Marshall Govindan-Satchidananda	Merci L'info lettre de Siddhananda Sita	[https://yogapartout.com/infolettreNo1 rencontre profs et étudiants	Cette info lettre
---------------------------------	---	---	-------------------

Nous vous souhaitons tout le bonheur

Dan

Daniel