Atelier de Yoga Nidra

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. Consultez la page qui explique les bénéfices retirés chez celles et ceux qui ont déjà participé à cet atelier de trois heures.

Les participants(e)s reçoivent un manuel théorique et vivent au minimum deux expériences de yoga nidra.

Yoga Nidra 101 est offert en français et en anglais alors que les pratiques se font dans la langue qui prévaut chez les participant(e)s

Cet atelier est offert dans les deux langues

Quand

A déterminer

Où

[+]

Suivez / Follow (Code QR)

À propos de l'enseignant

Daniel de YogaPartout étudie les bases de la pratique des Mudras avec Swami Locananda and Swami Aksharananda de la lignée des Saraswati. Il suit le chemin du yoga depuis 1978 et possède bien au delà de 500 heures d'expérience en enseignement.

Il enseigne les mudras (la partie des hastas – mains) depuis Avril 2012. Il est membre de la Yoga Alliance (RYT 200), de la Fédération francophone de yoga et de la CanFitPro (MBS.

Daniel de Yoga Partout baigne dans le Yoga

[+]

Daniel a réalisé des interviews vidéo

[+]

Votre investissement

A déterminer

Inscrivez-vous à l'info lettre

Yoga Nidra

[+]

Le diaporama

Voyez le pdf de cet atelier et un vidéo sur YouTube

Réservez en ligne

Back to English

Liens intéressants

[+]