

# Bandha

Grossièrement traduit, un Bandha est une rétention du souffle. On en connaît peu sur cette technique de bien-être. Ce qu'on sait c'est qu'il y a quatre Bandhas populaire, les voici

- Mula Bandha - rétention au niveau de la racine, de Muladhara
- Jalandhar Bandha - rétention au niveau de la gorge
- Uddiyanna Bandha - rétention au niveau du diaphragme
- Maha Bandha - Les trois rétentions ici-haut mentionné

Sauf qu'il ya beaucoup plus que cela dans la pratique des Bandhas. [Connectez-vous avec votre compte.](#)



Vous avez remarqué une erreur sur cette page?

# Corrigez cette page

Vous pouvez corriger cette page en mode "Membre en règle"

**i** Voici quoi faire si vous trouvez une erreur sur cette page

Cliquez sur "Modifier" et corrigez-la. Si vous ne savez pas comment ou si vous souhaitez une conversation avec un des membres de notre communauté, écrivez a [correction at yogapartout.com](mailto:correction@yogapartout.com) et indiquez dans votre email le nom de la page et ce que vous souhaitez changer, améliorer. Un membre de notre communauté vous aidera et pourra même vous donner un accès si vous le souhaitez

# Joignez-vous à notre communauté

Pour vous joindre à notre communauté, communiquez avec [mediasocial at  
yogapartout.com](mailto:mediasocial@yogapartout.com) ou [media at satoshi.yoga](mailto:media@satoshi.yoga)  
Nous verrons à nous occuper de vous dans les meilleurs délais. Merci à l'avance.

# La meilleure suggestion

Pour devenir membre, rien de plus simple. Nous acceptons ces modalités. [Visa](#), [Master Card](#), [Interac](#) pour les personnes qui vivent au Québec.







Pourquoi devenir membre. Lisez-la suite

Est-ce si dispendieux d'adhérer?  
La réponse est simple: C'est  
possible de vous joindre à  
yogapartout gratuitement.

Avant de courir, il faut marcher. Il existe des vrais et des fausses croyances au sujet de  
YogaPartout et notre frère/soeur <http://satoshi.yoga>. Démystifions le tout ainsi

# Notre mission, notre vision, nos valeurs

Consultez [cette page](#) pour en apprendre au sujet de nos croyances et [revenez-nous avec vos questions](#) via ce [formulaire multi-fonctionnel](#) pour démarrer une vraie conversation. Car vous savez, si on [Boutique+Le+magazine+numérique+du+yoga+Visa]contenant+six+numéros+expédié+sur+une+période+d'une+année] Visa]veut aller au fond des sujets, particulièrement en ce qui concerne cette communauté virtuelle de yoga, on doit démarrer une conversation. Une fois les doutes dissipés, on peut se faire une idée et faire des choix éclairés.



# En quoi consiste l'inscription membre

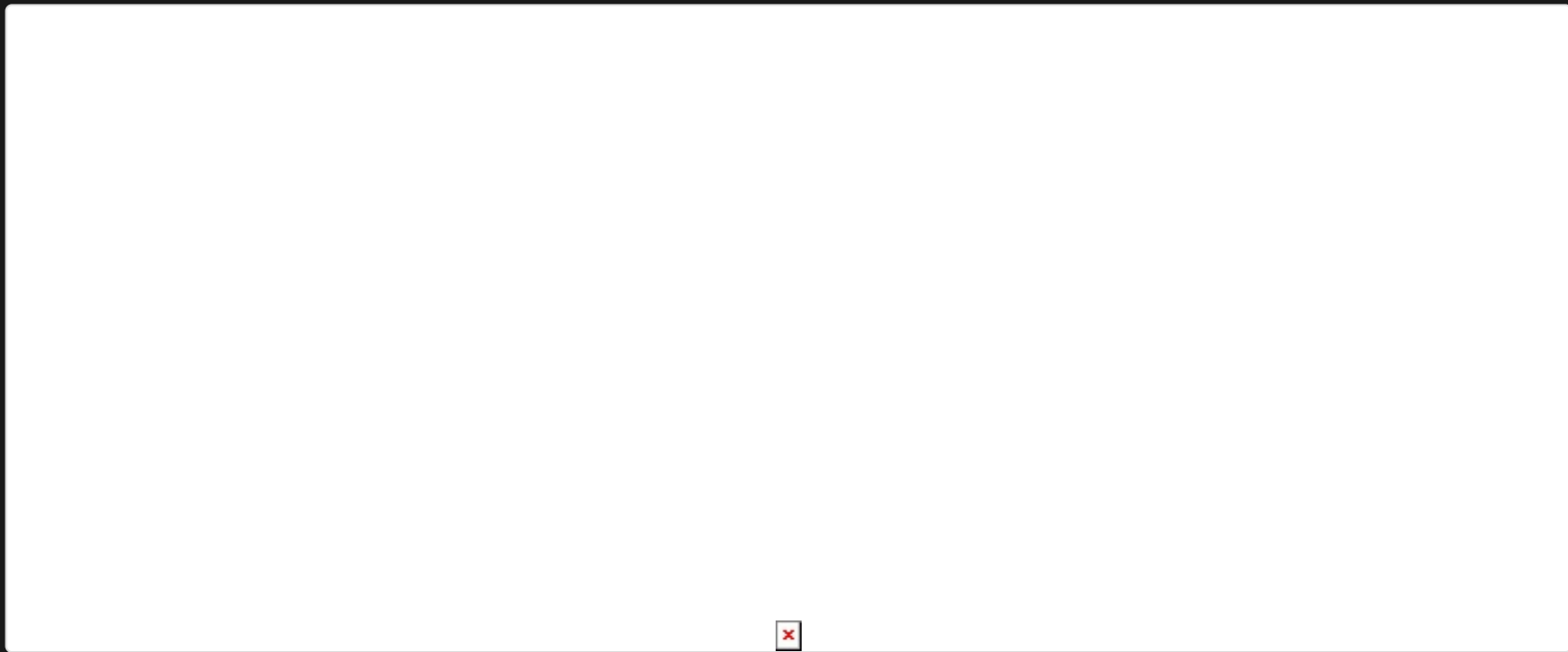
Sans risque ou obligation de votre part, consultez les pages ci-dessous. Pour vous abonner, il y a un achat que vous devez effectuer. Et oui, ce n'est pas gratuit!

# La meilleure suggestion

Pour devenir membre, rien de plus simple. Nous acceptons ces modalités. [Visa](#), [Master Card](#), [Interac](#) pour les personnes qui vivent au Québec.







# D'autres forfaits

- Devenez membre de support de YogaPartout
- Abonnez-vous a notre magazine numérique
  - Renouvelez votre abonnement pour une autre année
- Entrevue Web Radio - enregistrement audio et vidéo
- Service et utilisation de la plateforme YogaPartout avec support technique personnel
- Votre entrevue sur YouTube
- Cours en ligne (avec des vidéos payantes)



Nouvel Album

Disponible

[www.stevetrottier.ca](http://www.stevetrottier.ca)

# En résumé

[+]

Je ne suis pas convaincu de la valeur de devenir membre

# Les membres en règles peuvent

- Participer aux travaux de constructions sur la [Bhagavad Gîta](#), les sutras de Patanjali et d'autres textes sanskrits d'importance tel l'ouvrage de l'Ashtavakra Gita. De plus, vous pouvez afficher vos évènements sur notre calendrier, être mentionnés dans notre info lettre et faire circuler des milliers de bannières rotatives partout sur le site.

# Par exemple

- Les mots Shankaracharya Jayanti, Surdas Jayanti et qu'est-ce que cela veut dire spirituellement, vous le savez? Devenez membre pour demander vos questions et obtenir des bonnes et authentiques réponses.
- Le mantra qu'on entend parfois Aum Shreem Hreem Kleem Klowm Gum Ganapathaye Vara veut dire quoi?
- Comment et pourquoi réciter le AsatoMaSadGamaya
- La différence entre Samsara, Sanskara, Cikitsa, vous la connaissez?



# Joignez-vous à YogaPartout

Sans risque ou obligation de votre part, [Devenez membre de support de YogaPartout](#) pour une somme minimale. Nous vous remboursons si après vous être joint à nous vous le regrettez.



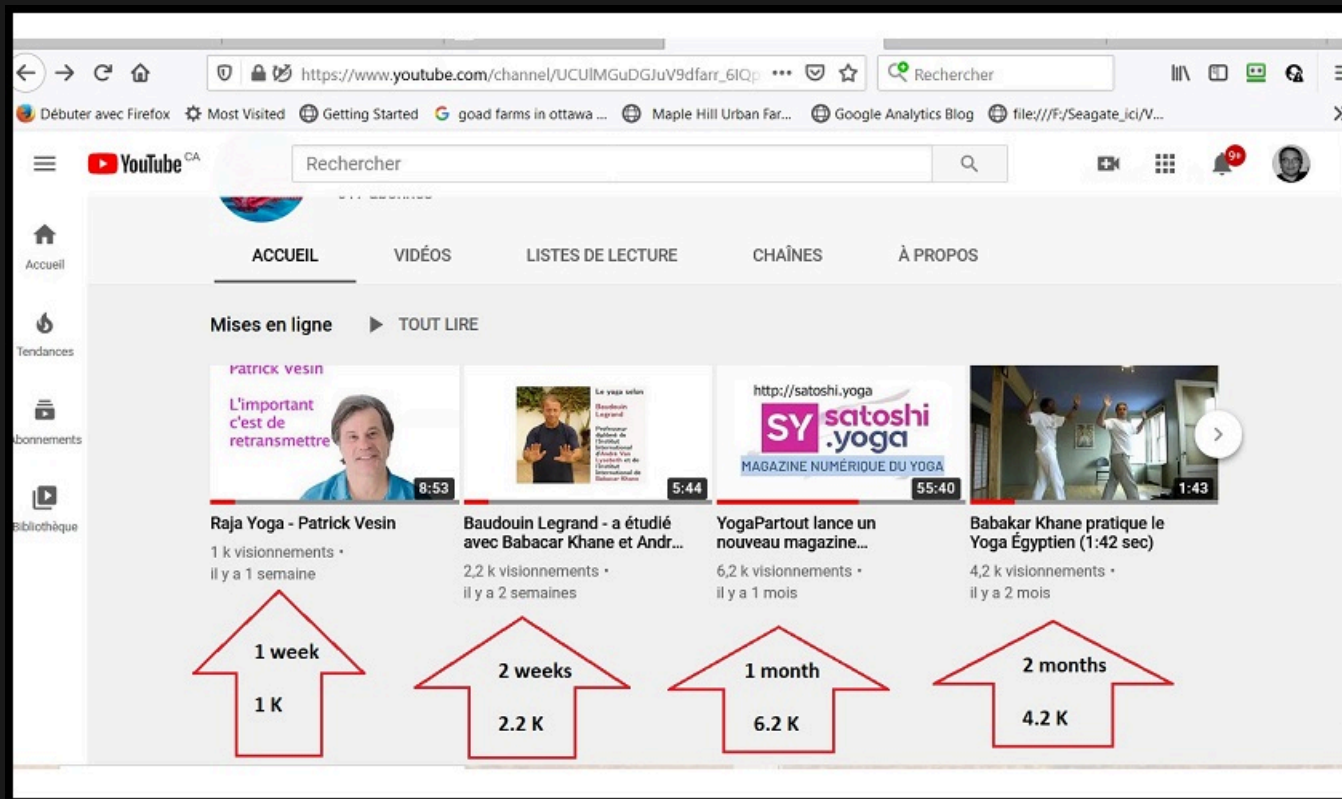




Un youtube pour tout

# Nous sommes sur YouTube

Nous sommes, en fait, dans le domaine des médias sociaux depuis que les médias sociaux existent. Qu'il s'agisse de créer un impact sur la toile en passant par YouTube ou autre plateforme de communication sociale, nous pouvons vous aider. Cette capture d'écran vous donne un aperçu de ce que nous faisons, qui nous touchons, comment nous nous y prenons pour vous faire briller, rayonner, rejoindre des nouvelles personnes.



Naturellement, il existe plusieurs médias sociaux et dépendant de vos objectifs, nous pouvons vous aider à réaliser vos aspirations profondes. Après tout, n'est-il pas dit que l'important est de

se connaître soi-même?

Parlez-nous

# Parlez-nous de vous

Ce formulaire est multifonctionnel

Complétez le formulaire ci-dessous si vous souhaitez nous **parler de vous**. S'il y a une raison spécifique pourquoi vous communiquez avec nous via cette page, svp indiquez-le.



# Pourquoi devenir membre et payer une adhésion annuelle?

En plus d'avoir accès à du contenu unique, fiable et de qualité, vous pouvez accéder à des dictionnaires, obtenir des conseils, de l'aide et utiliser nos outils de communication tel

- Connaissance et contacts précieux
- Dépendant de votre profil lorsque vous vous êtes inscrit(e), vous rejoignez un groupe d'appartenance. Vous êtes curieux(se), un(e) étudiant(e), un(e) enseignant(e) de yoga? YogaPartout vous offre des outils évolués. Vous serez en contact avec d'autres passionné(e)s de yoga, comme vous. Puis, vous accédez à nos services tel
- Réception dans votre boîte de courriel et via votre téléphone, des centaines de podcasts sur des sujets aussi variés que nourrissants
- Des webinaires
- Nous référençons votre site web pour plus de visibilité sur les engins de recherche
  - Référencement naturel: top dans votre groupe d'appartenance
- Banque d'images libre de droits d'utilisations

- Échange avec des professeurs certifiés
- Nous vous inviterons même au micro de YogaPartout pour
  - Raconter votre histoire
  - Partager votre passion
  - Inviter des nouvelles personnes à venir vous rencontrer
- Nous pouvons aussi diffuser des bannières interactives primées

Notre pouvoir collaboratif est à la fine pointe d'internet. Nous diffusons des infos lettres de qualité supérieure. Vos annonces rejoignent des nouvelles personnes. Nous vous aidons technologiquement dans l'amélioration de votre présence sur le web.









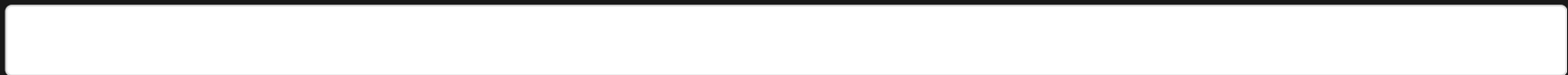
Liens intéressants

# Liens externes

Ces liens sont accessibles à toutes et tous. Il suffit d'être connecté  
Les liens intéressants que nous vous proposons sont les suivants

- [Le magazine numérique du yoga](#) - Satoshi.Yoga
  - [La version de cette publication sur YogaPartout](#)

Pour accéder à la suite de cette page d'interliens, [vous devez être connecté](#). Pour les liens d'études en mode fabrication et du groupe des participant-e-s qui ont payés, vous devez avoir [créé votre compte](#). C'est gratuit pour vous joindre à **notre communauté ingénieuse**. Puis, une fois connecté, vous devez acheter votre forfait. Consultez l'info et en quoi consiste l'inscription membre ici-haut "Pourquoi devenir membre"







MERCI ET A BIENTÔT