

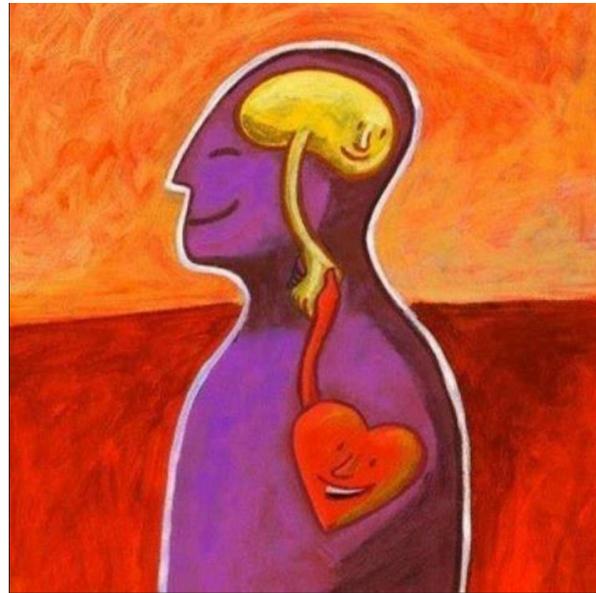
Atelier de Yoga Nidra

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.

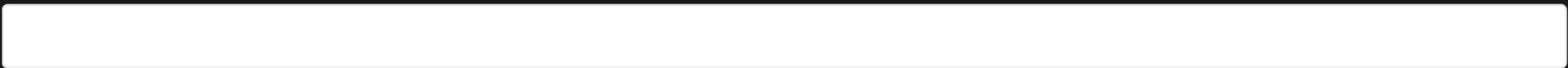
Yoga Nidra 101 est offert en français et en anglais alors que les pratiques se font dans la langue qui prévaut chez les participant(e)s

Cet atelier est offert dans les deux langues



Quand

A déterminer



[+]

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

[+]

Puis, via Skype et podcast

[+]

Votre investissement

A déterminer

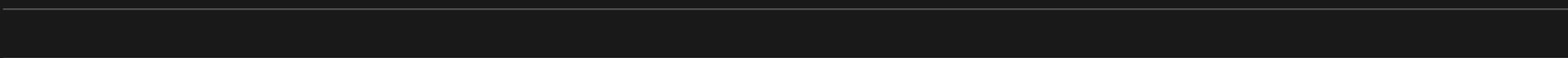
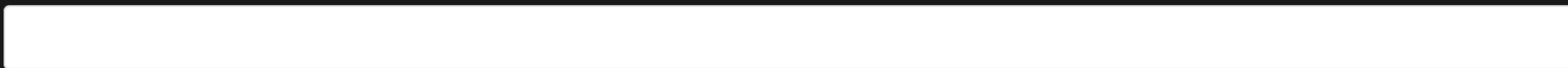
Inscrivez-vous à l'info lettre

Yoga Nidra

[+]

Le diaporama

Voyez le pdf de cet atelier et un vidéo sur YouTube



Réservez en ligne



MINDBODY.
Réservez
maintenant

The image features a vibrant orange background. On the left side, there is a silhouette of a person in a yoga pose, with their arms raised and hands near their head. The person's body is overlaid with a faint, white grid pattern. To the right of the person, the Mindbody logo is displayed, consisting of a white circular emblem with a gap at the top. Below the logo, the word "MINDBODY." is written in a white, sans-serif font. Underneath that, the French phrase "Réservez maintenant" is written in a larger, white, sans-serif font. A thin white horizontal line is positioned at the bottom of the orange rectangular area.

Back to English



Liens intéressants

[+]