


# Hatha Mudra Yoga - aka Le yoga des Nadis

Un atelier destiné à vous faire découvrir qui vous êtes... véritablement

Intégrez les mudras dans votre pratique. Ne changez pas votre routine, ajoutez ces gestuelles. Nous utiliserons les mudras dans cet atelier de trois heures qui incluent aussi un yoga nidra. Vous découvrirez aussi le Nyasa Yoga. Par exemple, intégrez les mudras dans la Salutation au soleil. Cette technique, bien que simple, est puissante. En utilisant les mudras, vous pourrez aller toucher les différents corps subtils (koshas) et ainsi découvrir comment vous pouvez débloquer des nœuds (granthis) en vous. Repartez de cet atelier avec des outils pour votre pratique personnelle et si vous êtes professeur, enseignez-les une fois intégrée.

## Mudras que nous pratiquerons

- Padma et Hakini
- Séquencage des hastas
- Kanishta mudra
- Kaya mudra (Bhujangasana mudra) Bhramari Pranayama
- Anamika mudra
- Madhyama mudra
    - Référence dans la Bhagavad Gîta chap. 2 verset 54
- Mana mudras & Tarjani mudra
- Angushta mudra

# Nous tournons notre attention vers l'intérieur

Pour terminer l'atelier, nous pratiquons le Nyasa (une forme ancienne de Yoga Nidra puisque tout cet atelier revient la même thématique, le Sankalpa.

# Swara (intro à la pratique du pranayama)

Pratique des pranayamas

- Anuloma viloma
- Ujjayi
- Kapalabhati
- Bhastrika pranayama

# Bandhas

Utilisation de bandhas : Kumbhaka - Uddyana, - Mula Bandha

(Un manuel théorique est remis aux participants, réservez votre place dès maintenant)

# Voici le plan du cours

Le syllabus, le plan de cours, l'information au sujet du hatha mudra yoga est de l'art d'utiliser les mudras dans votre séance de Hatha Yoga.

# Résumons

Nous pratiquons le hatha yoga, nous insérerons des mudras dans la pratique des asanas (avec l'aspect expérimentiel d'une médiation et pratique de swara yoga ) pour terminer avec un yoga nidra...ET la transmission du Nyasa Yoga

---

# Éthimologie

## Deux significations prédominantes pour le mot Hatha

- Déterminé - entêté, et
- Forcé

Lorsqu'on décompose ce mot, cela va ainsi:

- Ha pour Soleil, et
- Tha pour Lune

Pour le mot Hatha, ce qu'il faut retenir, le plus important, ce n'est pas la théorie, c'est la pratique. La pratique, la

pratique et la pratique.

## Le swara yoga

L’air qui passe dans une ou deux narines, voulant aussi dire le son ou la tonalité. Nos pensées utilisent swara pour suivre l’air, comprendre le prana (énergie vitale) pour circuler dans les nadis. Naturellement, les vayus (courants de prana) et les koshas (couches –gaines- du corps et de l'esprit appartenant à l'expérience du subtil et spirituel en soi ) sont interpellés dans cette danse du swara yoga

## Mudra

Cet atelier touche seulement la famille des Hasta (pratique des mudras avec les mains, les mudras de type Kaya (attitude du corps) et Mana (tête, yeux, etc) sont quelques fois pratiqués sauf que notre attention se concentre surtout sur les gestuelles.

## Mantra

Nous n'utiliserons pas de techniques poussés de récits de mantras. Nousutlisons dans cet atelier des bijas, des sons mono syllabiques.

# Demandez-nous tout ce que vous voulez ci-dessous

YogaPartout et SatoshiYoga<  Pour communiquer avec nous: yogapartout et Satoshi.Yoga

Rappel

Certains champs sont obligatoires

## Formulaire multifonctionel

- https://yogapartout.com - http://satoshi.yoga -

Parlez-nous de vous - communication - placez une demande

## Trois formulaires en un

Rappel

Pour qu'on puisse vous rejoindre sans que vous ayez a nous communiquer vos informations vitales,utilisez ce système de rendez-vous

# 1) Pour qu'on communique avec vous

Prénom

Nom

Courriel

Téléphone

Parlez-nous de vous

Addresse

180 Character(s) Remaining by: caractères restants

Ville et Pays

Code Postal

Site Internet

Envoyez

# Pré-inscription

Communiquez avec nous, inscrivez-vous, complétez ce formulaire en vous assurant de parler de vous.

transfertftp/Formulaire/Web2LeadV2/YogaPartout/Web2Lead.html"

Contactez-nous

# Liens vers les autres ateliers

Ce groupe d'ateliers intensifs veut dire: une journée complète à Montréal au Canada et en ligne via internet

- V2 - Patrick Vesin
- 17 sept 22 - Lynn Wachman et l'Ayurveda
- 24 sept 22 - Daniel de YogaPartout
- Votre atelier ici

Info par courriel pour les questions de logistiques: Ramiandra