

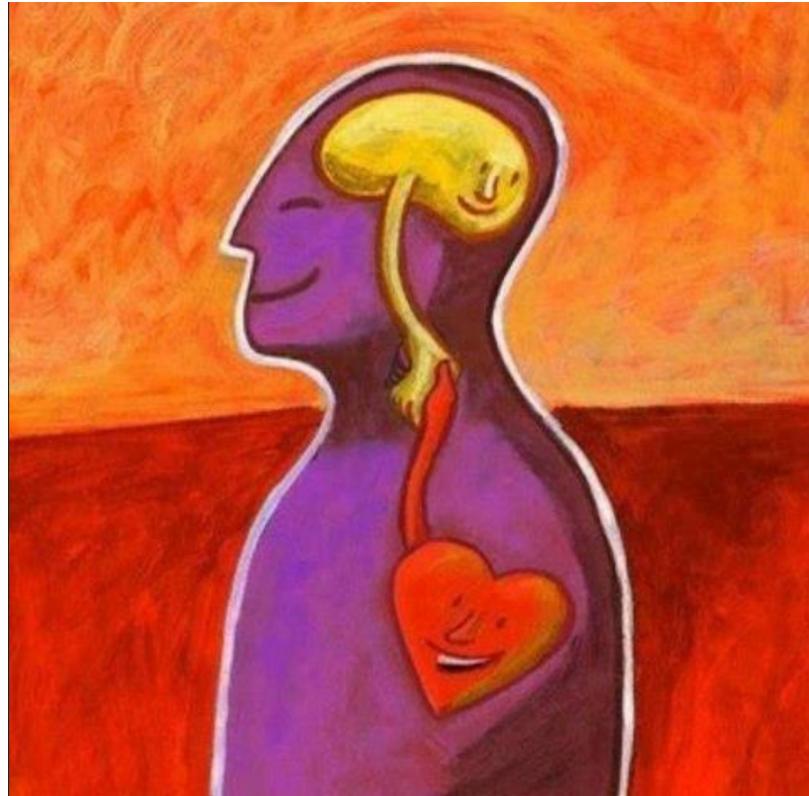
# Yoga Nidra 101 - Le comment

# Hatha Mudra Yoga

Cet atelier est disponible dans les deux langues - bilingual workshop

---

Cet atelier vous permettra d'incorporer des mudras dans votre routine quotidienne. Un manuel (sous forme de pdf/url) sera remis aux participants, qui vous permettra de comprendre l'aspect théorique de cette pratique.





# Yoga Nidra 101

# Yoga Nidra 101 - le comment

Learn the how to

This workshop will be offered in english and french - atelier bilingue

---

QUOI

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. Cet atelier inclus un manuel théorique sous forme d'url/pdf.

---

Cet atelier est offert dans les deux langues - bilingual workshop

# Pour quoi

Ces ateliers sont pour tous

# A propos de Daniel de YogaPartout

Vous voulez obtenir [!plus d'info au sujet de Daniel?](#)

Daniel est professeur de yoga depuis le 2 juillet 2008 (officiellement reconnu par la Fédération francophone de yoga alors qu'en réalité il enseigne depuis 1985) et cumule plus de 1,000 heures d'enseignement en "hatha yoga" etc.

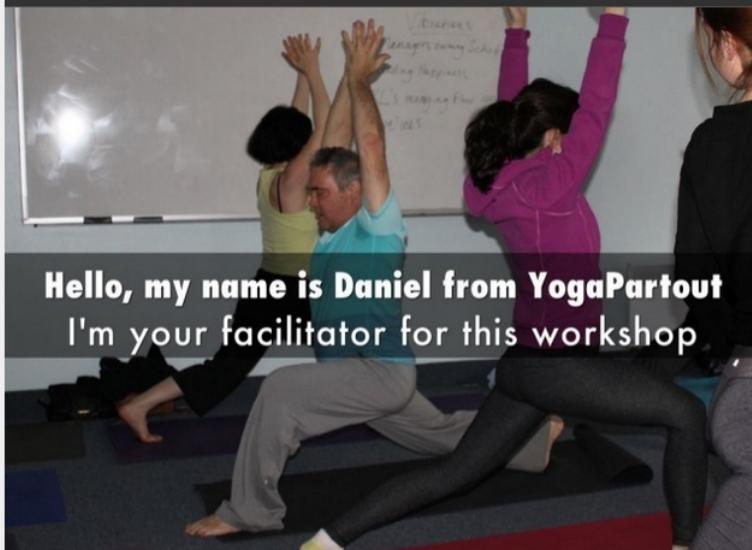
---

# Follow

# Suivez / Follow



Be the first to clip this slide



▼ HAiku Deck

◀ 1 of 17 ▶



English



G

A

# Liens intéressants

- Mapping the brain