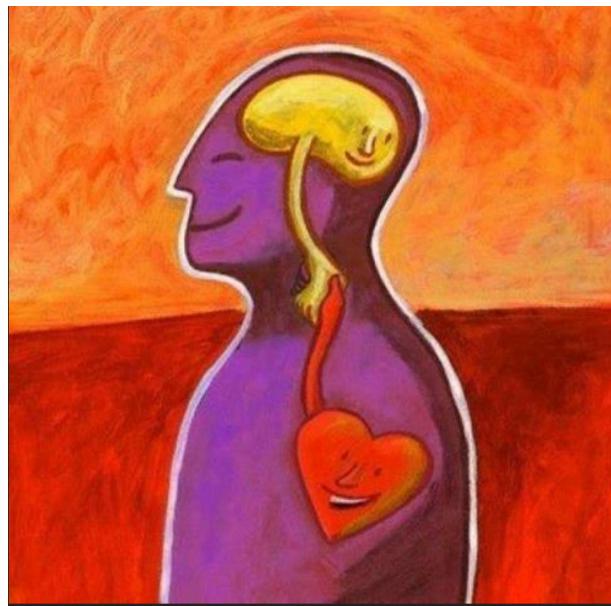


# Yoga Nidra 101 - Le comment

## 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.



“

*Une Mudra est un geste symbolique et sacré de la main porteur d'une signification globale bien définie et qui a pour objectif d'induire une attitude psychologique, un effet énergétique et aussi une expérience spirituelle. Il faut toujours aborder la pratique des Mudras avec un infini respect.*

*Au-delà de la faculté d'évoquer une attitude de l'esprit, les Mudras agissent sur les Nadis afin*

*de réorienter le Prâna présent dans le corps.*

*Cela fait de la pratique des Mudras, un outil indispensable à ajouter à toute pratique de Yoga.*

*-Swami Locananda*

## 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



A screenshot of a SlideShare presentation slide. The slide features a photograph of a yoga workshop. In the foreground, a man in a light blue shirt and grey pants is performing a pose with his arms raised. Several other people are visible in the background. Overlaid on the image is a black banner containing white text: "Hello, my name is Daniel from YogaPartout" and "I'm your facilitator for this workshop". The top of the slide shows the SlideShare navigation bar with links for Home, Technology, Education, More Topics, and My Clipboards. A search bar is also present. At the bottom, there are navigation arrows and the text "1 of 17".

Back to English



## Liens intéressants

- [Mapping the brain](#)