

Atelier de Mudra Yoga

Les granthis

Ces noeuds qui nous bloquent

Durant cet atelier d'une durée de trois heures, nous apprendrons comment les mudras peuvent nous aider à reconnaître les contre-indications que gisent dans notre corps. Les "granthis", ces noeuds qui a notre insue nous bloquent seront au coeur de la pratique et des discussions. Cet atelier vous permettra par la suite d'incorporer des mudras dans votre routine quotidienne. Un livret sera remis aux participants qui vous permettra de comprendre l'aspect théorique de cette pratique. De plus amples renseignements se trouvent à l'adresse internet suivante: <http://yogapartout.com/2014Nov1> et aussi [en anglais en suivant ce lien](#)! Suivez / Follow

Cet atelier est offert dans les deux langues

Quand

Le samedi premier novembre de 11 heure à 14 heures

Où



[Rama Lotus](#) - 342 Avenue de la pierre joyeuse, Ottawa, ON K2P 0Y8 au (613) 234-7974

Suivez / Follow



<http://yogapartout.com/HathaMudraYoga>

À propos de l'enseignant

[Daniel](#) de YogaPartout a étudié 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 plus de 500 heures d'expérience à son actif en enseignement du yoga. Il enseigne les mudras (la partie des hastas - mains) depuis avril 2012. Daniel possède plus de 500 heures d'expérience en enseignement du yoga. Il est membre de la [Yoga Alliance \(RYT 200\)](#), de la [Fédération francophone de yoga](#) (2008) et de la [CanFitPro \(MBS\)](#) (2010).

Daniel de Yoga Partout baigne dans le Yoga

Ainsi ayant interviewé plusieurs personnes avec sa caméra vidéo Daniel de Yoga Partout a continué sa route à la rencontre de personnes remarquables tel

- [Lily Champagne](#)
- [Babacar Khane de la Suisse](#)
- [Madhura et Denis Hervé](#)
- [Des moines Tibétains](#)
- [Padma Yoga](#) tel
 - [LocanA Sansregret](#) et
 - [Patrick Vésin](#)
 - [Claude Maréchal de la Belgique](#)
- [Shabad Saroop Singh Khalsa](#)
- [Swami Jyortir Ananda à Miami](#)

- [Gopinath Dass](#)

Puis, via Skype et podcast, il a fait la connaissance et s'est lié d'amitié avec des enseignants localisé en/au

- Inde via [Deep Priya](#)
- [Belgique](#)
- [Maroc](#)
- [France](#)
- [Suisse](#)
- É.U. en [Californie](#), etc.

Bref, comme vous pouvez vous en rendre compte, Yoga Partout et son co-fondateur Daniel sont occupé et bien servi lorsque vient le temps de [parler yoga](#). Consultez la liste des [Pays](#) que YogaPartout rejoint puisque les rencontres continuent d'avoir lieu et Daniel continue de [remercier toutes celles et ceux qu'il croise sur son chemin](#) puisque [tout est question de choix](#), n'est-ce pas?

Voici des échantillons

Ces photos prises lors d'enseignement des mudras montre Daniel alors étudiant auprès de Padma Yoga



Votre investissement

\$30+tx (\$18 pour les étudiants)- Un guide “La pratique des mudras” est inclus avec cet atelier.

Pour de plus amples renseignements et inscription

Rendez-vous sur le site [Rama Lotus](#)

Inscrivez-vous à l'info lettre de Daniel intitulé **Moodra / Moudra / comment on dit?**

Traffic à bas débit toujours intéressant:-)

Inscrivez-vous ici-bas

Entrez votre adresse de
courriel ici



Visualise Powered by YP

Subscribe-me!

Réservez en ligne



Qu'est ce qu'un mudra?

Voici en téléchargement une planche explicative et visuelle de ce qu'est un mudra

Ou, simplement, consultez le même

<http://www.padma-yoga.org/documents/pdf/MUDRA%20-%20Chin%20Mudra.pdf> class="wiki wikinew text-danger tips">PDF ci-bas

De retour vers l'anglais



Liens intéressants

- [Le mudra cobra](#)

One page links to [2014Nov1Fr](#)

- [2014Nov1Fr](#)