

Hatha Mudra Yoga et Yoga Nidra (six heures de pur plaisir)

Hatha Mudra Yoga

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. 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 réussir à débloquer des nœuds (granthis). Repartez de cet atelier avec des outils pour votre pratique personnelle et si vous êtes professeur, enseignez-les une fois intégrée.

Le samedi 15 juillet de 9h à 12h - Investissement: 30\$

Atelier de Yoga Nidra 101 (Nyasa)

Placez des sons -bijas sur le corps. Théorie, pratique et intégration par l'expérience de cette technique puissante qui remonte au temps des rishis.

Inclus dans la formation un manuel théorique (Yoga Nidra 101) sur le yoga nidra pour les personnes qui ont pris l'atelier Mudra. Apprenez à composer votre propre pratique de Yoga Nidra, apprenez et enseignez la technique ancienne du Nyasa (contact touché)

Daniel enseigne depuis 2008, est certifié de la FFY et de la Yoga Alliance et possède bien au delà de 500 heures d'enseignement inclus l'international.

Samedi le 15 juillet 2017 de 13h à 16h - Investissement: 30\$

Pour les deux ateliers: 50\$

De plus: Il y aura une soirée d'information le vendredi 14 juillet de 19h à 20h (entrée libre)

espacerenetre@juliebelanger.info ou 819 775-8753 ou au 514-883-1922

Pour info, visitez : <http://bit.ly/hathamudra>

+ le cv de Daniel à <http://yogapartout.com/-daniel>

Ce manuel théorique **Yoga Nidra 101** est disponible aux personnes qui suivent la formation au complet. Plus qu'une transcription, ce guide s'adresse aux enseignants qui veulent utiliser cette technique **pour aider les autres**

