

# Hatha Yoga

## Deux significations prédominantes pour le mot Hatha

- Déterminé - entêté
- Forcé

## Lorsqu'on décompose ce mot ça va ainsi:

- Ha pour Soleil
- Tha pour Lune

Ce qu'il faut retenir? Il faut se souvenir que le plus important, ce n'est pas la théorie, c'est la pratique. La pratique, la pratique et la pratique.

- [Swami Shivananda](#)

---

Un mot de notre partenaire



---

Communiquez avec nous

[+]