

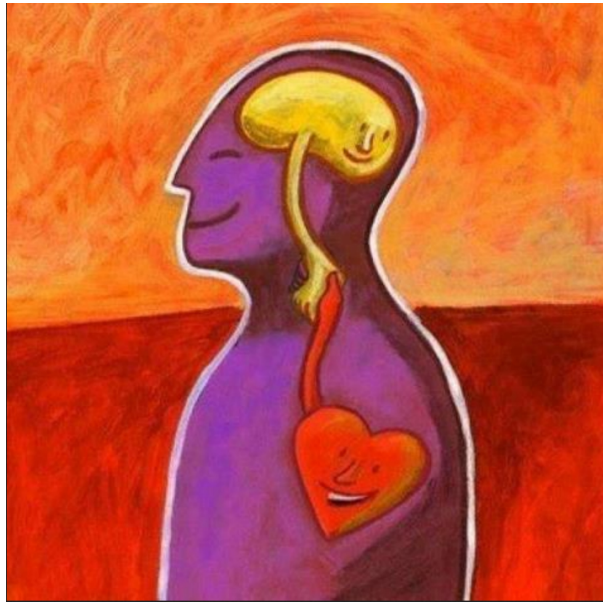
Atelier de Yoga Nidra

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. Consultez la page qui explique les bénéfices retirés chez celles et ceux qui ont déjà participé à cet atelier de trois heures.

Les participants(e)s reçoivent un manuel théorique et vivent au minimum deux expériences de yoga nidra.

Yoga Nidra 101 est offert en français et en anglais alors que les pratiques se font dans la langue qui prévaut chez les participant(e)s

Cet atelier est offert dans les deux langues



Quand

A déterminer

Où

[+]

Suivez / Follow (Code QR)



À propos de l'enseignant

[Daniel](#) de YogaPartout étudie 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 bien au delà de 500 heures d'expérience en enseignement.

Il enseigne les mudras (la partie des hastas - mains) depuis Avril 2012. Il est membre de la [Yoga Alliance \(RYT 200\)](#), de la [Fédération francophone de yoga](#) et de la [CanFitPro \(MBS\)](#).

Daniel de Yoga Partout baigne dans le Yoga

[+]

Daniel a réalisé des interviews vidéo

[+]

Puis, via Skype et podcast

[+]

Votre investissement

A déterminer

Inscrivez-vous à l'info lettre **Yoga Nidra**

[+]

Le diaporama

Voyez le pdf de cet atelier et un vidéo sur YouTube

Réservez en ligne



Back to English



Liens intéressants

[\[+\]](#)