

Atelier Philo Yoga



TARIF PAR ATELIER

35€

REGISTER



**Samedi 29 Novembre
9h30 - 12h00**

Hatha Yoga Pradipika & Bandha

Pour une pratique du Yoga plus
profonde et efficace

Plongez au Cœur du **Hatha Yoga Pradīpikā**, un des textes fondateurs qui éclaire l'essence du Hatha Yoga. Nous explorerons la **signification** et le **rôle des bandha** selon ce texte classique. Les bandha sont des mudra (gestes) spécifiques au hatha yoga et fondamentaux pour l'efficacité de la pratique. Ils permettent de **conserver et rediriger l'énergie**, d'**éveiller la conscience** et de s'ajuster à l'instant présent.

Hoëla

Professeure de Hatha Yoga, Hoëla est aussi formatrice pour les enseignants de Yoga à l'école ENPY. Passionnée de philosophie indienne, elle organise des **Ateliers philo alliant étude et pratique**.



Organisé
PAR

06.66.74.17.82



www.culture-pilates.com



CULTURE PILATES YOGA

Montrabé