



MASTERCLASS YOGA

Certifiée FNPY

Les Bandha

les bases pour approfondir sa pratique



Samedi 10 octobre 9h30 à 12h30

Les bandha sont des gestes ou scellements énergétiques. Ils permettent de conserver et de rediriger l'énergie, d'affiner la conscience et de s'ajuster à l'instant présent.

Cette masterclass alterne apports théoriques et pratiques guidées, afin de mieux comprendre les principes des bandha et les intégrer de manière concrète dans sa pratique.

Nous explorerons la signification, le rôle et l'utilisation des bandha à partir du Hatha Yoga Pradīpikā, l'un des textes fondateurs du Hatha Yoga

Animée par Hoëla
Professeure de Hatha Yoga
et formatrice ENPY

Tarif : 45€
Visio 100% direct

Inscription / informations
hoela.yodeliyoga@gmail.com

Objectifs de la masterclass

- Acquérir les bases ou consolider ses connaissances sur les bandha
- Comprendre leur rôle et utilisation dans la pratique du Hatha Yoga
- Expérimenter les différents bandha à travers une pratique adaptée à tous (Mūla, Jālandhara, Uḍḍīyāna Bandha ; Khecari Mudrā)
- Être capable de transmettre ces enseignements de manière claire et adaptée dans un cours de yoga.



L'inscription sera validée dès réception du règlement à adresser par virement bancaire avant le début du stage
Assurez-vous d'avoir une connexion internet suffisante pour une visio

Inscription / informations
hoela.yodeliyoga@gmail.com

<https://yodeliyoga.fr>

