



Stage sur les bandha

Approfondissement & intégration des bandha à notre pratique

1 journée
en visio
de 10h à 16h30

70 €

Formation avec Hoëla, enseignante et formatrice E.N.P.Y
Formée sur les bandha auprès de Boris Tatzky

Stage reconnu par la FNPY et donnant lieu à un certificat fédéral.

Les *bandha* sont des *mudra* (gestes, scellements) 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.

contact@yodeliyoga.fr

06 82 98 66 84 | www.yodeliyoga.fr