

2022 10 - Yoga Sadhana - Hasta Mudra et points Marma - 3j. - frais pédagogiques

PRÉSENTIEL LIEU: Salle la Lila (93) DATES: du 22 au 24 octobre 2022 - 3j INTERVENANTES: Michèle Lefèvre et Isabelle Moysan (Hernandez) TOTAL: dès 260€ (sans) 311€ (avec déjeuner)



Référence : 2022-10-mudra

Prix : 260.00 €

Options disponibles :

Samedi - Déjeuner : Je prends le déjeuner sur place (17€), Je mange dehors

Dimanche - Déjeuner: Je prends le déjeuner sur place (17€), Je mange dehors

Lundi - Déjeuner: Je prends le déjeuner sur place (17€), Je mange dehors

Remarques

2022 04 - Yoga Sadhana - entre Son et Silence - 3j. - frais pédagogiques

Public : Stage de yoga **ouvert à tous ceux qui pratiquent le yoga régulièrement**, depuis au minimum 1 an ou 2, qui ont une démarche de recherche intérieure, et aux professeurs de yoga. Une attestation de participation est délivrée à l'issue du stage.

Enseignantes : Stage animé par [Michèle Lefèvre](#) et [Isabelle Moysan \(Hernandez\)](#), formatrices de l'école de yoga Yogamrita. Si vous ne connaissez pas encore l'école Yogamrita, vous pouvez voir aussi le [blog "Yogamrita"](#).

Le stage n'est pas en résidentiel. Un déjeuner végétarien convivial est proposé sur place chaque jour. **Merci de mentionner si vous mangez sur place (à gauche sous la photo).**

Nombre de participants : minimum 12 (maximum: 18).

Prix total : 3 jours de stages

Frais pédagogiques: **260 €** (à payer à Yogamrita Sarl, TVA non applicable) 3 déjeuners (facultatif): **51€*** (17€ par repas végétarien) à payer en liquide sur place **Total:**

311€(avec les 3 déjeuners)

260€(sans les repas)

Yoga Sadhana: Yoga Intégral, Hasta Mudra et points Marma

du samedi 22 (9h) au lundi 24 octobre (17h) 2022

au centre La Lila, Métro Mairie des Lilas (région parisienne, 93)

avec [Michèle Lefèvre et Isabelle Moysan \(Hernandez\)](#)



Objectifs

Le stage vous permet :

De pratiquer le yoga intégral, lors de longues sessions, pendant lesquelles nous prendrons le temps de rentrer au coeur des thématiques du stage:

Auto-massage de points Marma. Pratique posturale, Asana. Nous expérimenterons les points Marma et les Hasta Mudra sur certaines postures. Respiration, Pranayama. Hasta Mudra, geste ou sceaux des mains, sous forme de méditation. Chant de Bija, Bhajan ou Mantra, avec accompagnement d'instruments (Shruti Box, Harmonium).

Mantra chantés avec des Hasta Mudra. Lecture ou enseignement en fin de cours.

D'approfondir les thématiques, selon l'approche Yoga et Ayurveda, avec les deux intervenantes:

Présentation des principaux points Marma, avec Isabelle. Présentation des Hasta Mudra, avec Michèle.

Réductions de prix - Prise en charge financière

Réductions: L'école Yogamrita propose une réduction de prix sur les frais pédagogiques de ses stages, aux étudiants, aux demandeurs d'emploi et aux enseignants inscrits à la post-formation sur 2 ans chez Yogamrita, sur la durée de leur formation. Pour en savoir plus, consulter les [CGV](#), sous les paragraphes B.2.3.1. et suivants.

Comment s'inscrire?

L'inscription et le règlement se fait en 2 étapes:

1. **Inscription en ligne** au stage, sur cette page, auprès de l'école de yoga Yogamrita, en précisant si vous prenez les repas sur place.

Le règlement des frais pédagogiques est immédiat et permet de réserver votre place.

2. Règlement des repas en espèces, à votre arrivée.

[Toutes les informations sont ici>>](#)



Kurma Mudra



Abhaya Mudra



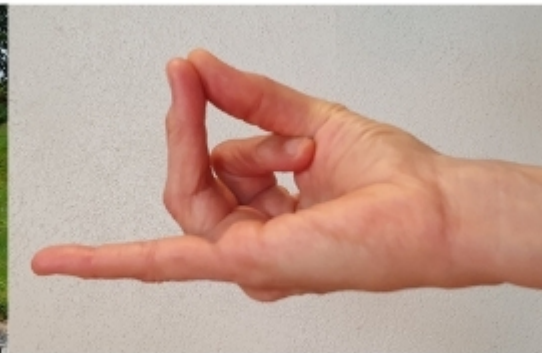
Kaleshvara Mudra



Ajna Chakra Mudra



Bhuchari Mudra



Apana Vayu Mudra

Une journée type de stage

09h00 – 12h30 Yoga Intégral: Mantra. Méditation. Points Marma. Echauffement, Asana, Pranayama. Relaxation. Hasta Mudra et méditation.

12h30 – 14h00 Déjeuner

14h00 – 14h45 Etude

15h00 – 18h00 Pratique et/ou atelier thématique.

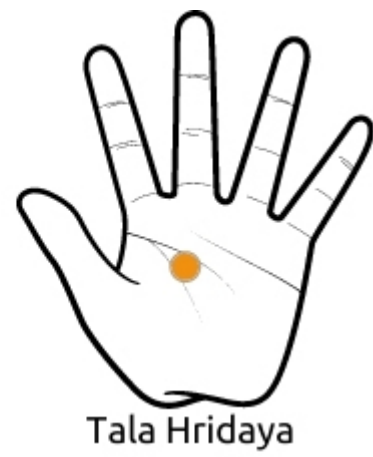
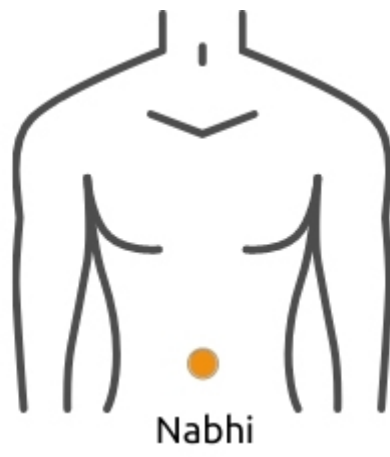
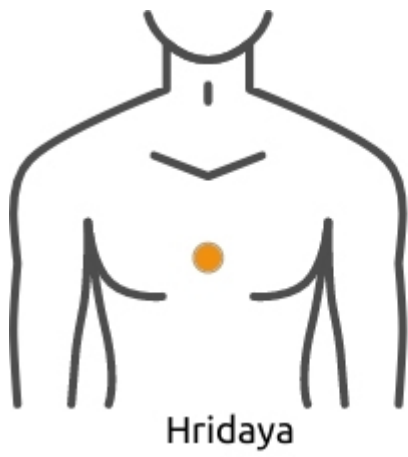
Samedi: Points Marma, avec Isabelle.

Dimanche et lundi: Hasta Mudra (et pratique des points Marma), avec Michèle.

Le dimanche nous terminerons à 17h.

Nombre total d'heures: 21h

Pratique : 18h30 Conférences et ateliers : 2h30



Lieu du stage

Le stage aura lieu en région parisienne, au Centre :

La Lila,

36 av du Maréchal Juin

93260 Les Lilas

à 2 pas de Paris et du Métro Mairie des Lilas.



Tél. 0950008794

Tél. 0615791313

Suggestion de lieu pour l'hébergement de nos hôtes : A 17 minutes à pied !

B&B HOTEL Paris Porte des Lilas

23 avenue René Fonck

75019 Paris

Tél. 0 892 70 18 80

[Site internet](#)

[Lien vers la fiche d'inscription](#)