


# Swara Yoga

Swara
L’air qui passe dans une ou deux narines, voulant aussi dire le son ou la tonalité. Nos pensées utilisent swara pour suivre l’air, comprendre le prana (énergie vitale), les vayus (courants de prana) et les koshas (couches –gaines- du corps et de l'esprit appartenant à l'expérience du subtil et spirituel en soi )

Bien que toutes ces descriptions peuvent sembler complexe, le Hatha Mudra Yoga est agréable, léger et accessible à tous. Bref, le Hatha Mudra Yoga est fait pour les débutants en quête d’une découverte spirituelle.

Ce qu'il faut retenir? Il faut se souvenir que le plus important, ce n'est pas la théorie, c'est la pratique. La pratique, la pratique et la pratique.

# Liens intéressants

- Hatha Mudra Yoga
- Mudra Yoga
- Mantra Yoga
- Mandala Yoga

# Bienvenue

## Bonjour à vous qui aspirez au mieux-être par la voie du yoga

[+]

Pour continuer la lecture de cette page, vous devez être connecté.

Si c'est la première fois que vous visitez ce site, vous devez d'abord vous inscrire.

Laissez-nous vous guider

Si vous préférez nous écrire nous répondons aux communications par courriel dans un délai habituel d'une

semaine.

# Parlez-nous de vous

[+]

# Surveillez cet évènement

# Pour recevoir le magazine à votre résidence

Cette offre de magazine gratuit s'applique seulement sous certaines conditions. Veuillez compléter le formulaire ici-haut.

## Imprimez ce bulletin d'inscription