

# Programme Atelier Pratiques de base en Hatha Yoga

- Généralités sur les objectifs et la méthode
- Les notions de nâdis
- Les sons
- Les visualisations
- Les assises (8)
- Les mudra et les bandha
- Les niveaux de souffle
- Les 4 souffles principaux Kapâlabâthi, Bhastrika, Shîtalî, Souffle Alterné :  
Nadishodâna
- Les rythmes dans les souffles
- Quelques postures de base :
  - Attitude dans la prise de posture
  - Principaux objectifs recherchés et quelques conseils
  - La salutation au soleil
- Propos autour des âsana
- Rappel et précisions pour les cours
- Un peu de lecture : Lien vers les sites Abhi yoga et Jyoti Svaha pour des conseils, des informations et des articles...

**Un document (avec photo et notes) reprenant tous les thèmes sera remis à chaque participant.**