

**HOËLA LACOUTURE**

Professeure de yoga et  
formatrice ENPY



[yodeliyoga.fr](http://yodeliyoga.fr)

# FORMATION BANDHA

*reconnue 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.

**VENDREDI 22 NOVEMBRE 2024 • 9H15-13H30 • VISIO**

## PROGRAMME

- 3 bandha majeurs :  
Mûla, uddiyana et jâlandhara
- mudra/bandha complémentaires : Jihva, Khecharî,  
Nâbhi, Musthi
- théorie et intégration des bandha à notre pratique  
(postures, kriyâ, pranayama)

50€

→ Incription / informations sur [contact@yodeliyoga.fr](mailto:contact@yodeliyoga.fr)  
avant le **02/11/2024**