

# Bandha

Grossièrement traduit, un Bandha est une rétention du souffle. On en connaît peu sur cette technique de bien-être. Ce qu'on sait c'est qu'il y a quatre Bandhas populaire, les voici

- Mula Bandha - rétention au niveau de la racine, de Muladhara
- Jalandhar Bandha - rétention au niveau de la gorge
- Uddiyanna Bandha - rétention au niveau du diaphragme
- Maha Bandha - Les trois rétentions ici-haut mentionné

Sauf qu'il ya beaucoup plus que cela dans la pratique des Bandhas. [Connectez-vous avec votre compte.](#)



Vous avez remarqué une erreur sur cette page?

## Corrigez cette page

Vous pouvez corriger cette page en mode "Membre en règle"

## La meilleure suggestion

Pour devenir membre, rien de plus simple. Nous acceptons ces modalités. [Visa](#), [Master Card](#), [Interac](#) pour les personnes qui vivent au Québec.

Nous acceptons le mode de paiement qui vous convient le mieux



Cliquez ici pour payer par carte de crédit

Nous utilisons Stripe, la solution internationale la plus sécuritaire que nous ayons trouvé.



Pourquoi devenir membre. Lisez-la suite

Est-ce si dispendieux d'adhérer? La réponse est simple: C'est possible de vous joindre à yogapartout gratuitement.

Avant de courir, il faut marcher. Il existe des vrais et des fausses croyances au sujet de YogaPartout et notre frère/soeur <http://satoshi.yoga>. Démystifions le tout ainsi

## Notre mission, notre vision, nos valeurs

Consultez cette page pour en apprendre au sujet de nos croyances et revenez-nous avec vos questions via ce [formulaire multi-fonctionnel](#) pour démarrer une vrai conversation. Car vous savez, si on

[Boutique+Le+magazine+numérique+du+yoga+

Visa]contenant+six+numéros+expédié+sur+une+période+d'une+année| Visa]veut aller au fond des sujets, particulièrement en ce qui concerne cette communauté virtuelle de yoga, ont doit démarrer une conversation. Une fois les doutes dissipés, on peut se faire une idée et faire des choix éclairés.

## En quoi consiste l'inscription membre

Sans risque ou obligation de votre part, consultez les pages ci-dessous. Pour vous abonner, il y a un achat que vous devez effectuer. Et oui, ce n'est pas gratuit!

## La meilleure suggestion

Pour devenir membre, rien de plus simple. Nous acceptons ces modalités. [Visa](#), [Master Card](#), [Interac](#) pour les personnes qui vivent au Québec.

## La meilleure suggestion

## Pour acheter votre adhésion par carte de crédit, c'est possible

Nous utilisons Stripe, la solution internationale la plus sécuritaire que nous ayons trouvé.



## D'autres forfaits

- Devenez membre de support de YogaPartout
- Abonnez-vous a notre magazine numérique
  - Renouvelez votre abonnement pour une autre année
- Entrevue Web Radio - enregistrement audio et vidéo
- Service et utilisation de la plateforme YogaPartout avec support technique personnel
- Votre entrevue sur YouTube
- Cours en ligne (avec des vidéos payantes)

*Réunion sur zoom ? Cliquez ici, c'est tout ce dont vous avez besoin*

***Meeting on Zoom? Incontro su zoom?***

*Click here, it is all you need    Clicca qui c'è tutto quello che ti serve*

**Translation (Interpretation) provided during our sessions**

*Topics are Yoga and Technology - Let's agree on one imperative decision: We own our content by using a Blockchain Solution via this platform: <https://internetcomputer.org/community>*

*<https://yogapartout.com/extlinks/ftp/radio/AnshuSeven/PreventeDestination250x850.jpg>*

## En résumé

[+]

Je ne suis pas convaincu de la valeur de devenir membre

## Les membres en règles peuvent

- Participer aux travaux de constructions sur la [Bhagavad Gîta](#), les sutras de Patanjali et d'autres textes sanskrits d'importance tel l'ouvrage de l'Ashtavakra Gita. De plus, vous pouvez afficher vos événements sur notre calendrier, être mentionnés dans notre info lettre et faire circuler des milliers de bannières rotatives partout sur le site.

## Par exemple

- Les mots [Shankaracharya Jayanti](#), [Surdas Jayanti](#) et qu'est-ce que cela veut dire spirituellement, vous le savez? Devenez membre pour demander vos questions et obtenir des bonnes et authentiques réponses.
- [Le mantra qu'on entend parfois Aum Shreem Hreem Kleem Klowm Gum Ganapathaye Vara](#) veut dire quoi?
- Comment et pourquoi réciter le [AsatoMaSadGamaya](#)
- La différence entre [Samsara](#), [Sanskara](#), [Cikitsa](#), vous la connaissez?

## Joignez-vous a YogaPartout

Sans risque ou obligation de votre part, [Devenez membre de support de YogaPartout](#) pour une somme minimale. Nous vous remboursons si après vous être joint à nous vous le regrettez.

La meilleure suggestion

Pour acheter votre adhésion par carte de crédit, c'est possible

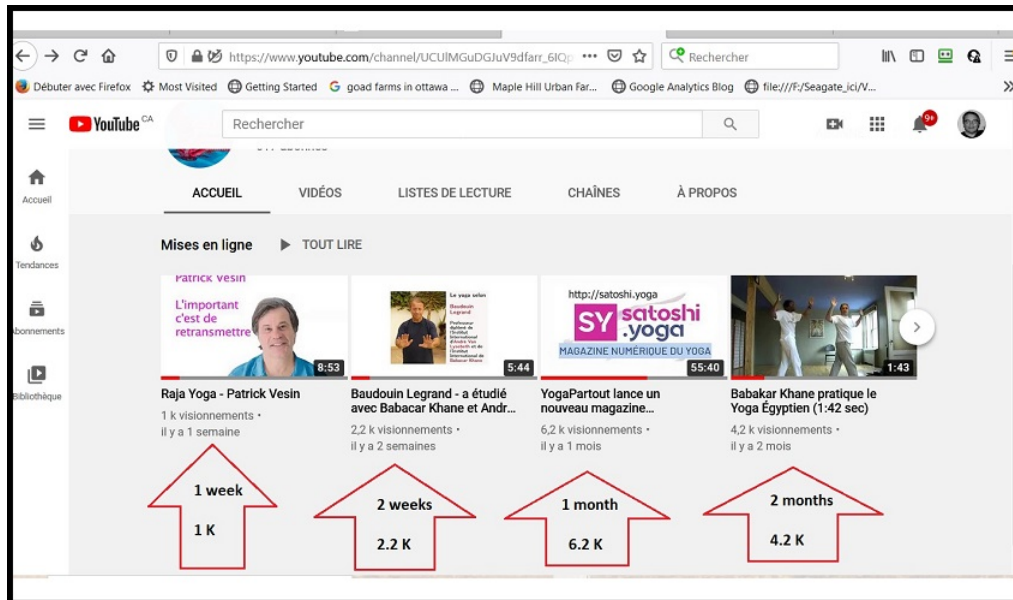
Nous utilisons Stripe, la solution internationale la plus sécuritaire que nous ayons trouvé.



Un youtube pour tout

# Nous sommes sur YouTube

Nous sommes, en fait, dans le domaine des médias sociaux depuis que les médias sociaux existent. Qu'il s'agisse de créer un impact sur la toile en passant par YouTube ou autre plateforme de communication sociale, nous pouvons vous aider. Cette capture d'écran vous donne un aperçu de ce que nous faisons, qui nous touchons, comment nous nous y prenons pour vous faire briller, rayonner, rejoindre des nouvelles personnes.



Naturellement, il existe plusieurs médias sociaux et dépendant de vos objectifs, nous pouvons vous aider à réaliser vos aspirations profondes. Après tout, n'est-il pas dit que l'important est de se connaître soi-même?

Parlez-nous

## Parlez-nous de vous

Ce formulaire est multifonctionnel

Complétez le formulaire ci-dessous si vous souhaitez nous **parler de vous**. S'il y a une raison spécifique pourquoi vous communiquez avec nous via cette page, svp indiquez-le.



## Pourquoi devenir membre et payer une adhésion annuelle?

En plus d'avoir accès à du contenu unique, fiable et de qualité, vous pouvez accéder à des dictionnaires, obtenir des conseils, de l'aide et utiliser nos outils de communication tel

- Connaissance et contacts précieux
- Dépendant de votre profil lorsque vous vous êtes inscrit(e), vous rejoignez un groupe d'appartenance. Vous êtes curieux(se), un(e) étudiant(e), un(e) enseignant(e) de yoga? YogaPartout vous offre des outils évolués. Vous serez en contact avec d'autres passionné(e)s de yoga, comme vous. Puis, vous accédez à nos services tel
- Réception dans votre boîte de courriel et via votre téléphone, des centaines de podcasts sur des sujets aussi variés que nourrissants
- Des webinaires
- Nous référençons votre site web pour plus de visibilité sur les engins de recherche
  - Référencement naturel: top dans votre groupe d'appartenance
- Banque d'images libre de droits d'utilisations
- Échange avec des professeurs certifiés
- Nous vous inviterons même au micro de YogaPartout pour
  - Raconter votre histoire
  - Partager votre passion
  - Inviter des nouvelles personnes à venir vous rencontrer
- Nous pouvons aussi diffuser des bannières interactives primées

Notre pouvoir collaboratif est à la fine pointe d'internet. Nous diffusons des infos lettres de qualité supérieure. Vos annonces rejoignent des nouvelles personnes. Nous vous aidons technologiquement dans l'amélioration de votre présence sur le web.

La meilleure suggestion

## Pour acheter votre adhésion par carte de crédit, c'est possible

Nous utilisons Stripe, la solution internationale la plus sécuritaire que nous ayons trouvé.



### Liens intéressants

#### Liens externes

Ces liens sont accessibles à toutes et tous. Il suffit d'[être connecté](#)

Les liens intéressants que nous vous proposons sont les suivants

- [Le magazine numérique du yoga](#) - Satoshi.Yoga
  - [La version de cette publication sur YogaPartout](#)

Pour accéder à la suite de cette page d'interliens, [vous devez être connecté](#). Pour les liens d'études en mode fabrication et du groupe des participant-e-s qui ont payés, vous devez avoir [créé votre compte](#).

C'est gratuit pour vous joindre à **notre communauté ingénieuse**

Puis, une fois connecté, vous devez acheter votre forfait. Consultez l'info et en quoi consiste l'inscription membre ici-haut "Pourquoi devenir membre"

La meilleure suggestion

Pour acheter votre adhésion par carte de crédit, c'est possible

Nous utilisons Stripe, la solution internationale la plus sécuritaire que nous ayons trouvé.



Merci et a bientôt