

## FORMATION CONTINUE SUR MESURE

### Art et Science des Mudra



À la fin de la formation, l'enseignant saura :

- Choisir quel geste est le plus approprié pour une pratique
- structurer la progression d'une pratique de Mudra
- adapter l'enseignement aux personnes présentes pour garantir leur sécurité
  - en leur expliquant les contre-indications

#### **CRÉDIT D'ÉTUDE**

*Notions théoriques et pratiques en web conférence*      **20 h**

*Suivis individuels personnalisés*                              **8 h**

**TOTAL**    **28 h**

#### **TOTAL DES HEURES CRÉDITABLES**

Les divers modules pourront être offerts suivant le même schéma de formation :

#### **Art et Science des Mudra**

- Hasta Mudra, Mudra faits avec les mains
  - Mudra et Pranayama
  - Mudra et Tattwa
  - Mudra et Chakra
  - Mudra de guérison et de protection
  - Mudra, mental et émotions
  - Mudra, prière, méditation et invocation
  - Mudra et Nyasa
- Mudrasana, Mudra et Asana
- Kaya Mudra, Mudra faits avec le corps
- Mana Mudra, Mudra faits avec les organes de la tête
- Bandha Mudra, Mudra des ligatures
- Adhara Mudra, Mudra d'énergie transmutée
- 108 Mudra de Sagesse
- Prana Mudra et PranaVayu

#### **CLIENTÈLE CIBLÉE**

Cette formation est offerte principalement aux **professeurs de Yoga** ou aux personnes qui travaillent déjà dans le monde de la santé comme massothérapeutes, herboristes, infirmières et ayant une expérience personnelle suffisante en Yoga.

#### **COMPÉTENCES VISÉES PAR LA FORMATION**

À la fin de la formation, les professeurs de Yoga posséderont une bonne compétence pour accompagner des personnes en utilisant les *Mudra*, ces gestes énergétiques des mains ou du corps, en cours privé ou en groupe. Ils sauront appliquer les principes et expliquer les techniques avec compétence.

#### **FORMATRICE**

LocanA Sansregret