

## Programme

### FORMATION YOGA THÉRAPEUTIQUE

#### ART ET SCIENCE DES *MUDRA*, LES GESTES SACRÉS

Dans ce programme de formation, nous avons voulu mettre en place tous les atouts pour bien comprendre et appliquer la *Mudra Vigyan*, l'art et la science des Mudra.

Nous allons donc explorer chaque champ d'expérimentation, chaque module, afin d'en retirer les bases solides d'une pratique personnelle afin de transmettre le plus fidèlement possible les notions millénaires de cette science des Mudra.

#### AU PROGRAMME

*Mudra* – Formation spécialisée Yoga thérapeutique

D'une manière générale, une mise en situation théorique sera faite sur le thème abordé.

Un espace important sera donné à la pratique et à l'observation des effets.

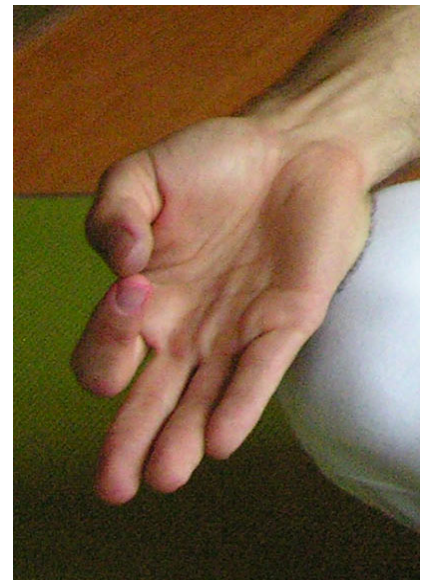
- Généralités et pré-requis
- Précautions et contre-indications
- Instructions
- Aspects physiques, énergétiques, symboliques

#### BUT DU COURS

- Affiner les outils thérapeutiques des enseignants de Yoga thérapie.
- Mise en pratique des connaissances acquises afin de transmettre le plus fidèlement possible cette science.

#### MODALITÉS

- Ces ateliers de formation s'inscrivent en **formation spécialisée en YOGA THÉRAPEUTIQUE** et constitue un **ensemble d'outils importants et puissants** pour la formation en Yoga thérapeutique.
- Présentement, les modules suivants sont offerts :
  - Mudra et Tattwa Hasta Mudra
  - Mudra et Pranayama
  - Mudra et Chakra
  - Mudra et méditation, prière et invocation
  - Mudra et PranaVayu, Prana Mudra
  - Mudra et Mudrasana, Kaya Mudra
  - Mudra et Mana Mudra, Muktasana
  - Mudra et Bandha, Adhara Mudra
  - Mudra et mental et émotions
- Chaque module est indépendant des autres et peut être suivi dans l'ordre ou le désordre, sauf pour le **module d'introduction** qui est un **absolu pré-requis**.
- Un diplôme est remis à chaque atelier totalisant 7h de formation et portant la mention :
  - Art et sciences des Mudra, suivi du titre de l'atelier de formation.
  - Un travail d'observation et de réflexion est demandé pour chacun des modules.



## COÛT

175\$ Des reçus pour fins d'impôt peuvent être émis dans le cadre d'une formation professionnelle.

## FORMATRICE

Locana Sansregret

*Fondatrice de PadmaYoga*

Formatrice

### NOTE

Ces formations peuvent se donner dans votre région,  
organisez un groupe et nous nous déplacerons vers vous.  
N'hésitez pas à communiquer avec nous pour les détails.

## DATES:

Voir notre site

<http://padma-yoga.org/formation-professionnelle-de-yoga/perfectionnement-professeurs/mudra/>

Sur notre page FaceBook

<https://www.facebook.com/centre.padma.yoga/>

*Padma*  
YOGA



***Padma Yoga* est un membre certifié de la Fédération Francophone de Yoga.  
Ses formations sont reconnues par la Fédération Francophone de Yoga.**

Fédération  
Francophone  
de Yoga



***Padma Yoga* est reconnu par comme établissement d'enseignement professionnel  
par le Ministère du Revenu du Québec.**



51, rue Cleveland, Danville, J0A 1A0  
819-358-6038 ~ 819-740-5302 cell

59<sup>E</sup>, rue Girouard, Victoriaville  
819-809-6038

