

Programme
FORMATION CONTINUE

ART ET SCIENCE DES MUDRA, LES GESTES SACRÉS

Une *Mudra* est un geste symbolique et sacré de la main porteur d'une signification globale bien définie et qui a pour objectif d'induire une attitude psychologique, un effet énergétique et aussi une expérience spirituelle. Il faut toujours aborder la pratique des *Mudra* avec un infini respect.

Au-delà de la faculté d'évoquer une attitude de l'esprit, les *Mudra* agissent sur les *Nadis* afin de réorienter le *prâna* présent dans le corps. Cela fait de la pratique des *Mudra*, un outil indispensable à ajouter à toute pratique de Yoga.

AU PROGRAMME

Mudra – Formation continue

Introduction

- Que sont les *Mudra*
- Groupes de *Mudra*
- Action sur les *Kosha*, les *Chakra*, les *Vayu*
- S'installer dans la pratique

Mouvements de préparation des doigts et des mains

- Place des mains dans le cerveau
- Mouvements des doigts
- Mouvements des bras

Mouvements d'activation

- *Prana Kriya Mudra*

Hasta Mudra

- Rôle des mains
- Famille des Hasta Mudra

Postures

- *Balasana*
- *Balasana* avec les *Hasta Mudra* simples

BUT DU COURS

- **Affiner les outils pédagogiques des enseignants et des élèves en formation.**
Mise en pratique des connaissances acquises.



MODALITÉS

- Cet atelier de formation s'inscrit en **formation continue** et constitue un **PRÉ-REQUIS** pour la formation en Yoga thérapeutique.
- Un diplôme est remis à chaque atelier totalisant 7h de formation et portant la mention :
 - Art et sciences des Mudra, introduction

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^E, rue Girouard, Victoriaville
819-809-6038

