

Les Mudra : Inspirantes et bienfaitantes



Olivia GULLI

Professeure de Yoga, fondatrice de Lotus & Pastel Yoga à Roques-sur-Garonne
Enseigne le Hatha Yoga depuis 2013, à temps complet depuis 2023.
Diplômée de l'ENPY en 2022.

UNE FORMATION CERTIFIANTE

Obtention d'un Certificat Fédéral de la Fédération Nationale de Professeurs de Yoga.

POUR QUI ?

Les professeurs de Yoga

OBJECTIFS

- **Enrichir sa pratique et ses cours**
- **Apporter de la singularité à son enseignement**
- **Offrir un moyen d'accéder au ressenti de l'énergie**
- **Disposer de réponses personnalisées pour ses élèves**

Tarif : 70 euros

Date : Le samedi 16 décembre 2023, sur la journée (7 heures).

Information et inscription :

Tel: 06 13 59 36 87

Email : yoga@lotusetpastel.com

PROGRAMME

Les Mudra : Inspirantes et bienfaitantes

Introduction : Généralités

- définitions et origines des mudra
- mudra et énergie (Nadi et Chakra)
=> pratique : ressenti de l'énergie
- mudra et souffle
=> pratique : expérience de l'effet des mudra sur le souffle

Mudra et les 5 éléments

Exploration des correspondances entre les doigts et les 5 éléments.
Mise en pratique à travers 5 mudra emblématiques.

Mudra et Asana

Apports des mudra associées aux asana, accentuation des effets, ressenti du trajet de l'énergie. Mise en pratique.

Mudra et pranayama

Mudra associées au travail du souffle pour apprivoiser notre dimension subtile. Mise en pratique.

Mudra et méditation

Mudra, alliées de l'intériorisation, point de fixation de l'attention, effet apaisant. Pratique méditative.

Mudra thérapeutiques

Exploration de l'étendue des réponses offertes par les mudra aux maux du quotidien.

Un atout dans la relation professeur - élève.

