

LOTUS & PASTEL YOGA



Formation

Les Mudra : inspirantes et bienfaitantes



Olivia GULLI

Professeure de Yoga, fondatrice de Lotus & Pastel Yoga à Roques.

Enseigne le Hatha Yoga depuis 2013, à temps complet depuis 2023.

Diplômée de l'ENPY

UNE FORMATION CERTIFIANTE

Obtention d'un Certificat Fédéral de la FNPY.

SUR DEUX MATINEES :

Les samedi 4 et dimanche 5 mai 2024, de 9h00 à 12h30 en visio avec Zoom.

POUR QUI ? Les professeurs de Yoga ou de Méditation.

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*

PRIX : 80 euros

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
=> 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.

