REDIRECT plugin: redirect loop detected!

Les Mudras, ces inconnus

Cet atelier en Hatha Mudra Yoga fait le tour de tout ce qui à trait à la pratique et l'enseignement des "Hastas Mudras" (gestuelles symbolique des mains).

Le Yoga: une expérience

Le Yoga est avant tout une expérience et les mudras s'insèrent bien dans la pratique personnelle, la sadhana.

Tout le monde veut être heureux. Et, il y a plusieurs façons de rechercher le bonheur, tout comme il y a plusieurs routes pour se rendre à un endroit. Cela dépend toujours d'où nous partons et de quelles manières on veut faire le voyage.

Le Yoga et la spécialisation par l'utilisation des mudras pour explorer l'Être est ce clin d'oeil que l'atelier Hatha Yoga Mudra fait.

La voie des Mudras

C'est un moyen relativement simple et rapide (lire puissant) de se rappeler ce que nous savons déjà, que notre vraie nature est essentiellement joie et paix.

Pour cela, il faut bien sûr d'y mettre un minimum de bonne volonté et de pratique quotidienne, ne fut-ce de quelques minutes par jour.

Et, au-delà des exercices physiques, de la respiration et de la relaxation, nous nous apercevrons que le yoga et l'intégration des mudras à l'intérieur de celle-ci, c'est une manière de vivre, une merveilleuse école de patience, de calme, et de maîtrise de soi. C'est un art de vivre au quotidien.

Qu'est-ce qu'une Mudra

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 Mudras avec un infini respect.

Au programme

- Qu'est-ce que les Mudras.
- Généralités et pré-requis pour la pratique des Mudras.
- Types de Mudras.
- Mudras et les cinq éléments. Deux systèmes de référence.
- Le rôle des Mudras.
- Introduction à la familles des Mudras respiratoires et des Hasta Mudras.
- Instructions, bienfaits et contre-indications.

But de l'atelier

Comprendre l'utilisation de Mudras simples et fort efficaces dans le quotidien.

Inscription à mon info lettre: Yoga en liberté: Mudras

Entrez votre adresse de courriel ici

Inscrivez-moi!

Visualiser | Propulsé par YP

Quand et combien

L'atelier a lieu le samedi 8 novembre 2014 de 9am à midi
Coût : 45$ par atelier

Détails

L'atelier "Hatha Mudras Yoga" est d'une durée totale de 3 heures

❝

> *Tout ce que vous avez toujours désiré savoir au sujet des mudras et n'avez jamais osé demander :-)*

Qui vous offre cet atelier

Daniel de YogaPartout

Daniel de YogaPartout

Daniel Gauthier enseigne le yoga depuis 2009. Il a décidé de consacrer sa pratique à aider les personnes qui, bien souvent, souhaitent apprendre des trucs et astuces qui vont bien au delà du yoga conventionnel de postures physiques sans sortir des sentiers battus. Les personnes, ayant des problèmes de dos, des difficultés à gérer leur stress, souffrent d'insomnie trouvent en Daniel un enseignant qui adapte ses cours en fonction des besoins réels et concrets de celles et ceux qui viennent le voir.

La voie des mudras: une technique puissante

C'est un moyen relativement simple et rapide (lire puissant) de se rappeler ce que nous savons déjà, que notre vraie nature est essentiellement joie et paix.

Pour cela, il faut bien sûr y mettre un minimum de bonne volonté et de pratique quotidienne, ne fut-ce de quelques minutes par jour.

Témoignage

"Un grand merci à Daniel, j'ai été enchanté par cet atelier de trois heures. Le temps passe si vite, je vais revenir pour revivre cette expérience complète de gestion du stress et partager avec les autres qui assistent mes trucs et astuces"
- Mariana

Témoignage

"Un grand merci à vous deux pour cette journée formidable! J'ai apprécié votre pertinence, votre professionnalisme et votre sens de la vie; Locana transmet à merveille sa sagesse et ses connaissances. On se reverra, c'est bien certain."
- Québec: Anne Magnan

Dates à retenir

Voici les dates des autres ateliers: Série gestion du stress

- Le 13 septembre 2014: ~~Fait~~ - Il y avait quatre participants
- Le samedi 1 novembre 2014 - Ottawa
- Le samedi 8 novembre 2014 - de 9am à midi - Module no 1
- Le samedi 29 novembre 2014 - de 9am à midi - Module no 2
- Le samedi 6 décembre 2014 - de 9am à midi - Module no 3
- Le samedi 13 décembre 2014 - de 9am à midi - Hatha Mudra Yoga module 4

Téléchargez deux exemples de mudras

Gracieuseté de Padma Yoga

- Mudras
- Chin Mudra

ThankYou et Namaste