

La **première période**, permettra l'acquisition technique des mudrâ (5 par rencontres) dans les tenues à poumons pleins et poumons vides :

- |                         |                       |                     |
|-------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1. Lauliki mudrâ        | 8. Nilakantha mudrâ   | 15. Nabho mudrâ     |
| 2. Yoga mudrâ           | 9. Bhûcarî mudrâ      | 16. Kalî mudrâ      |
| 3. Shakti chalana mudrâ | 10. Yonî mudrâ        | 17. Vajrolî mudrâ   |
| 4. Jyoti mudrâ          | 11. Ganesha mudrâ     | 18. Khecarî mudrâ   |
| 5. Uddyana mudrâ        | 12. Mûla bandhâ mudrâ | 19. Mahâvedha mudrâ |
| 6. Shivaprâna mudrâ     | 13. Kâki mudrâ        | 20. Bhairavî mudrâ  |
| 7. Maha mudrâ           | 14. Bhujanginî mudrâ  |                     |

La **deuxième période** sera consacrée aux pratiques spontanées des mudra et la **troisième période** nous amènera dans le domaine des rituels et pratiques associées.

**Temps de pratique personnelle :**

Il faut prévoir 45'00 à 1 heure par jour

**Pré requis :**

Avoir suivi la formation personnelle ou professeur de yoga

**Engagement :**

Cette formation s'adressant à des pratiquants avertis, après la première rencontre, chacun doit s'engager à suivre la formation jusqu'au bout.



Inscription cycle « Mudrâ »

Nom :

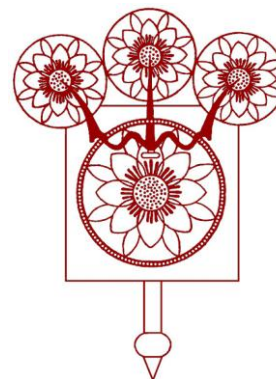
Prénom :

Email :

Téléphone :

Date :

Signature :



# Ecole de Yoga

83 260 La Crau

06 11 77 89 54

www.olivierclair.fr

## Cycle Mudrâ

### Programme

Enseignements : Olivier Clair

**Durée :** 3 années (12 rencontres + 3 récapitulatifs) – **Fréquence :** 1 journée tous les 2 mois + travail individuel

Les mudra, traditionnellement, sont la continuité du prânâyâma et précèdent la méditation.

On pourrait dire que le prânâyâma fait circuler les souffles, et que les mudra mettent le « feu aux poudres ». Ce sont donc des pratiques intenses réservées à la pratique personnelle, elles ne sont pas à enseigner.

Cette formation se déroule en 3 périodes, de l'acquisition des pratiques aux rituels associés