

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 :

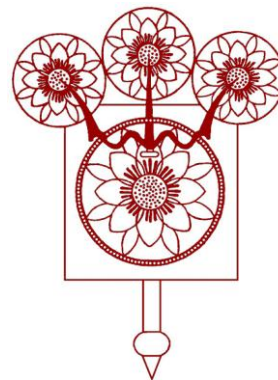
Prénom :

Email :

Téléphone :

Date :

Signature :



Ecole de Yoga

2245 avenue du colonel Bellec

13540 Puyricard

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 – **Coût :** 100 € la rencontre.

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