Série: Mudras

Cet formation avancée en Mudras fait le tour de tout ce qui à trait à la pratique et l'enseignement des Mudras. Vous pouvez prenre juste un atelier thématique ou la série complète de cinq modules en vue de l'obtention d'une certification professorale.

Padma Yoga présente: Mudras

Voici les dates et lieux ou auront lieu les ateliers de mudras entre le 6 Septembre et le 9 novembre 2014.

- Le samedi 6 septembre 2014 - toute la journée chez Equilibrium Yoga: Thème: Intro: module 1 Equilibrium. Vous devez vous inscrire en ligne ou réserver votre place au 514-883-1922
    - Mudra Module no 1
- Le dimanche 8 septembre 2014 - toute la journée: ChezEquilibrium Yoga: Thème: module 2
    - Mudra Module no 1 et 2
- Le samedi 13 septembre 2014 - toute la journée: Chez Viva Yoga: Thème: Intro: module 1
    - Mudra Module no 1
- Le dimanche 14 septembre - toute la journée: Chez Equilibrium Yoga: Thème: module 3
    - Mudra Module no 3
- Le samedi 18 octobre - toute la journée - Chez Ganga Yoga: Thème: Intro: module 1
    - Mudra Module no 1
- Le dimanche 19 octobre 2014: Toute la journée - Chez Equilibrium Yoga pour ?suggestion nécessaire ici? - module 4 ou ?suggestion nécessaire ici? pour un autre thème
    - En attente d'une confirmation de Padma Yoga
- Le samedi 8 novembre 2014 - toute la journée: Chez ?suggestion nécessaire ici? - module 4 ou (?suggestion nécessaire ici? pour un autre thème
    - En attente d'une confirmation de Padma Yoga - pour Mudras Module no 1
- Le dimanche 9 november - toute la journée: Chez Equilibrium Yoga: Thème: module 4 ou 5
    - Mudra Module no 4 ou 5

Qui offre cette formation

Padma Yoga

Padma Yoga est un sanctuaire pour l'exploration intérieure et la guérison de tout l'être et ce, sur tous les plans,

physique, émotionnel, mental et spirituel.

"Le Yoga que nous enseignons est un Yoga pour tous, simple, agréable et accessible. Il offre cependant plusieurs voies d'exploration. Ainsi, le Hatha-Yoga, le Raja-Yoga et le Kriya Yoga ont une place prépondérante dans notre enseignement, tout en intégrant les principes de l"Ayurveda. Ainsi, nous intégrons l'enseignement des Mudras car cela fait partie intégrante du Yoga.

Le Yoga: une expérience

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

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 Être.

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.

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

Cette formation est modulaire. Voici le curriculum

- 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.
- Pranopasana et rôle des Mudras.
- Introduction à la familles des Mudras respiratoires et des Hasta Mudras.
- Instructions, bienfaits et contre-indications.

But de la formation

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

Participent à cette série

- Viva Yoga
- Daniel Gauthier
- Et vous?

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, 418-658-0038, amagatan@oricom.ca

Téléchargez deux exemples de mudras

- http://www.padma-yoga.org/documents/pdf/MUDRA-%20Feuillet%202%20web.pdf!Mudras
- http://www.padma-yoga.org/documents/pdf/MUDRA%20-%20Chin%20Mudra.pdf|Chin Mudra

Pour inscription et renseignements

Renseignements au sujet du cursus: LocanA Sansregret

Par email ici ou via téléphone au 819-358-6038

Logistique: Daniel Gauthier

Ici en premier - 514-883-1922

Voir aussi

3 pages link to 19Oct2014

- 9Nov2014
- 7Sept2014
- 19Oct2014