

## Bulletin d'inscription

A renvoyer à

Domaine Harmony  
9 rue de l'ancienne poste  
17137 Marsilly

Nom :  
Prénom :

Mail :

Téléphone :

Tarif pour les 2 jours : 140 € pour  
l'enseignement.

Verser : 70 euros d'arrhes à l'ordre de  
Jayaprakas Narayanan

Emporter vos repas  
(café et thé sur place).



## Les mudrās ?

Gestes symboliques des mains et des yeux, les *mudrās* sont présentes dans toutes les traditions. Elles sont employées dans les rituels religieux ou bien dans les arts de la danse et du théâtre ou encore dans la pratique de la méditation.

En sanskrit *mudrā* signifie littéralement signe, empreinte, sceau.

Or, nos gestes quotidiens, comme tout événement émotionnel ou psychique qui survient, sont enregistrés dans notre corps. Avec le temps et selon leur nature, ces empreintes peuvent entraver la circulation de l'énergie, créant alors des blocages physiques ou émotionnels.

Dans le *Hatha-Rāja-Yoga* les *mudrās* sont utilisées avec les mantras, les sons et le souffle.



## Jayaprakas Narayanan

Né au Kérala, disciple dès l'âge de 6 ans du grand maître de *mudrā*, Pallipuram Gopalan Nair, Jayaprakas est formé dans la plus pure tradition orale.

En 1988, Il fonde sa propre école et en 2012 il reçoit le prix du meilleur artiste et du meilleur professeur, le Kalashethra Award (académie des arts traditionnels indiens). Il anime des stages et des conférences.

## Les bienfaits

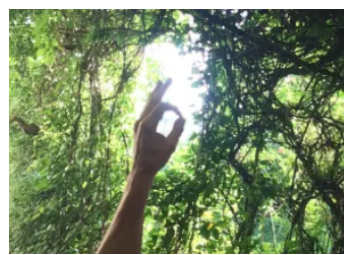
Les *mudrās* ont des effets bénéfiques sur tous les plans : physique, émotionnel, mental et spirituel.

Associées au souffle, aux sons et aux mantras, elles intensifient leurs effets et stabilisent la concentration.

Cette approche de méditation en mouvement et la pratique des *mudrās* équilibrent les deux hémisphères cérébraux, facilitent la clarté d'esprit, l'expérience spirituelle et la libération des blocages énergétiques, afin de nous guider vers la plénitude de l'être *Ananda* et vers une conscience élargie *Cit* dans une démarche du *Raja-Yoga*.



Gaṇeśa



## Stage de *MUDRĀ*

17 et 18 juin 2023

Animé par Jayaprakas  
Narayanan

A La Mouche

Saint cyr du Dorêt 17170

## Notre programme de formation

- Pratique des *mudrās* en harmonie avec les sons et le souffle.
- *Netra yoga* (yoga des yeux)
- Pratique des *mantras* et des *mudrās* de *Ganesha* et de la *Gayatri mantra*
- Synchronisation entre action et pensée
- Mouvements des muscles du visage
- Postures d'équilibre et postures pour la concentration
- *Mudrās* des pieds : *Pādamudrā*
- Méditation en mouvement

**Le mot** *Mudrā* est formé en combinant *modayate* मोदयते

(plaît) et *drāvayati* द्रवायति (fait fondre). La signification est que les *Mudrās* plaisent aux divinités et transforment le mal en bien.