



Organisé par Philippe FRADIN  
**MUDRAS avec JAYAPRAKASH**  
www.yoga-ayurveda-63.com  
06 88 70 64 57

Les gestes symboliques des mains :

**MUDRA** 

**LES 19 & 20 MARS 2022**

Gestes symboliques des mains, les mudras sont présents dans toutes les traditions. Ils sont employés dans les rituels religieux ou bien dans les arts de la danse et du théâtre ou encore dans la pratique de la méditation.



Nos gestes quotidiens, comme tout événement émotionnel ou psychique qui survient, sont enregistrés dans notre corps. On pourrait les qualifier de mudras « naturels » ou « spontanés ».

Avec le temps et selon leur nature, ces « empreintes » peuvent entraver la circulation de l'énergie, créant alors des blocages physiques ou émotionnels.

Selon les enseignements traditionnels indiens, les effets des mudras stylisés se répercutent à travers les nadis, ou canaux d'énergie vitale, pour atteindre le système nerveux central. Et c'est la précision de ces mudras qui va permettre de restaurer la libre circulation de l'énergie et par conséquent, de dénouer les tensions accumulées dans les grandes articulations et de lever les blocages émotionnels.

**RESERVATION au STAGE de 2 jours**

**Je réserve mon stage de mudra – gestes stylisés des mains**



**Je m'inscris à ce stage moyennant la participation pour l'intervenant (80 €/jour) et des frais d'organisation de sa venue depuis l'Inde (40 €/jour).**

Les enseignements & pratiques seront transmis par **Sri Jayaprakash Narayanan**, danseur de Kathakali et enseignant de mudras. Originaire du Kerala, il a commencé à pratiquer dès l'âge de 6 ans en suivant l'enseignement du grand maître de kathakali Pallipuram Gopalan Nair.

Depuis 2000, Jayaprakash transmet son art au public occidental par des stages pour les professionnels : danseurs, comédiens ou musiciens. **Le Kalashethra Award (prix du meilleur artiste et du meilleur professeur de l'Inde) lui a été remis en 2012.**

**Cet enseignant hors pair a à cœur d'enseigner les mudras, qui sont une partie du langage complexe du kathakali et qui exercent des effets sur tous les plans de l'être : physique, émotionnel et spirituel.**

**COUT Total : 120 € TTC/jour – possibilité de régler en plusieurs fois**

**VIREMENT**   
**CHEQUE**

**NOM et MAIL :**