



Les Mudras ou le Yoga des doigts



7 ateliers pour découvrir et pratiquer les Mudras de chaque chakra

Il est intéressant de noter que les termes sanskrits «mud» signifie «joie», et «ra», «déclencher», ou encore : «mud» signifie «félicité, bonheur», et «dhra», «dissolution».

Les mudras sont une sorte de yoga des doigts, pratiqués régulièrement ils nous permettent de faire entrer davantage d'énergie dans notre vie, apaiser le corps comme l'esprit et venir à notre secours pour régler des petits problèmes.

Chaque séance sera composée de la découverte et de la pratique en méditation courte durée de mudras pour « vider » puis « charger » le chakra de la séance.

Pour aller bien, pour aller mieux, vous avez tout entre les mains !

