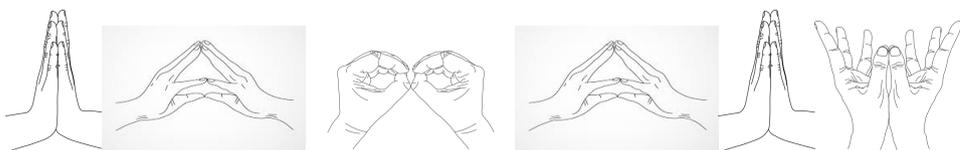
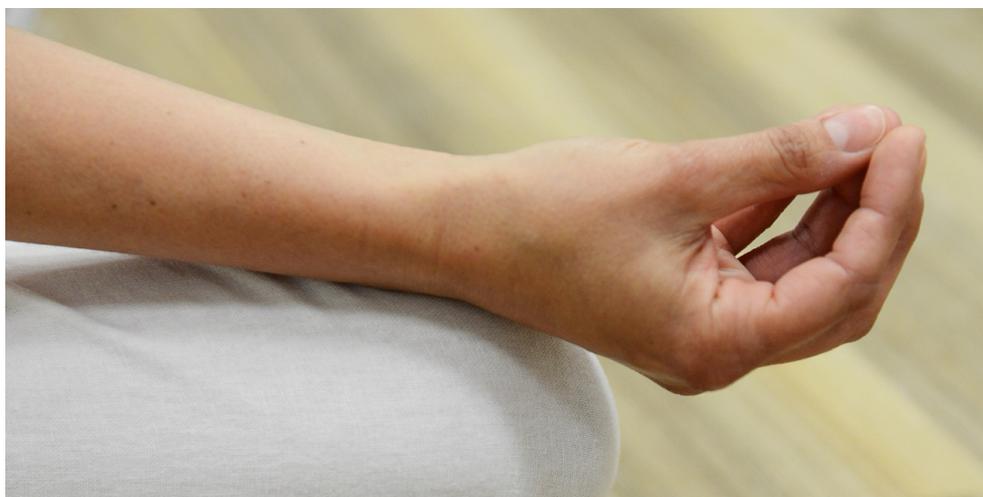




Y O G A M E



## Mudra, une gestuelle sacrée

La mudra, qui signifie « sceau », est un geste codifié réalisé avec les mains, les doigts, le corps...

Mentionnées dans les Védas (textes philosophiques sacrés), les mudras datent d'il y a plus de 3000 ans. À l'origine, elles sont reliées aux pratiques spirituelles et servent à invoquer les divinités.

Chaque mudra a une énergie propre qui influe sur l'attention, la concentration, l'état intérieur et l'état de conscience.

Dans le hatha yoga, la mudra intervient après la réalisation de la posture (āsana) et après celle de la respiration (prāṇāyāma) ; elle scelle alors le souffle à l'intérieur du corps et le protège contre les maux.

Je vous rappelle ci-dessous et page suivante l'enchaînement de mudras synchronisé à la respiration que nous avons pratiqué il y a quelques semaines.

Installez-vous dans une position assise et confortable les épaules détendues :

Expire : Anjali Mudra

Inspire : Hakin Mudra

Expire Mukula Mudra

Inspire Hakin Mudra

Expire : Anjali Mudra

Inspire : Padama Mudra

Belle pratique 🙏 ॐ

### Rentrée 2025-2026

Pour la rentrée prochaine, je vous propose de passer la durée des cours de 1h à 1h15.

Le groupe du mardi matin a validé le principe, je vous invite à me faire un retour pour les autres horaires.

Évidemment, pas de changement de tarif ! Ouf 😊

Voici à quoi pourrait ressembler les horaires de l'année prochaine :

Lundi 18h45 – 20h

Mardi 9h15 – 10h30

Jeudi 18h45 – 20h

Vendredi 12h15 – 13h30

J'espère venir les 22 et 23 novembre prochains. Ainsi nous évitons les vacances scolaires et le semi-marathon de Boulogne ! Je reviendrai vers vous à ce sujet à la rentrée.

Tout ceci n'est absolument pas figé. En fonction de vos retours je pourrai adapter.

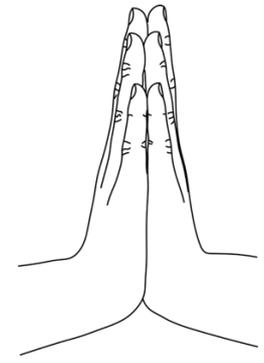
Je continuerai l'année prochaine les cours particuliers à distance. Certains d'entre vous connaissent la formule. La séance dure entre 45 et 60 minutes. Le tarif est le double du cours collectif et peut être pris sur votre forfait.

Dernier cours le vendredi 11 juillet, reprise le lundi 1<sup>er</sup> septembre.

# Anjali Mudra

- Le geste de prière

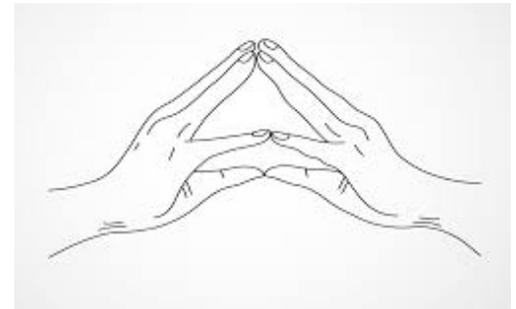
Cette mudra, formée en joignant les paumes devant le cœur, est une invitation à l'union et à la présence. Elle symbolise l'équilibre entre le corps et l'esprit, l'offrande, le respect et la gratitude. Pratiquée en début ou fin de séance, elle recentre, apaise et ouvre à l'instant. C'est un geste de reconnexion au cœur, à soi et aux autres.



# Hakini Mudra

- Le geste de l'intuition

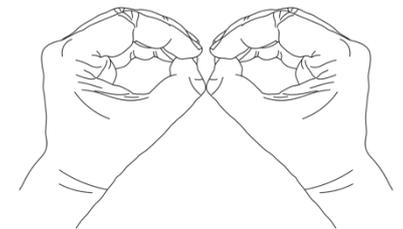
Les bouts des doigts des deux mains se rejoignent, paumes séparées, créant un espace d'énergie subtile. Associée au troisième œil, cette mudra soutient la concentration, la mémoire et la clarté mentale. Idéale pour accompagner la méditation ou la respiration consciente, elle favorise l'unité intérieure et l'écoute intuitive.



# Mukula Mudra

- Le bourgeon d'énergie

Les cinq doigts réunis en pointe, comme un bourgeon prêt à éclore, Mukula Mudra concentre l'énergie et la dirige là où le corps ou l'esprit en a besoin. Utilisée pour se régénérer ou soulager une tension, elle calme, recharge et réharmonise. Un geste simple pour cultiver le calme et l'autoguérison.



# Padma Mudra

- Le lotus du cœur

Cette mudra, en forme de fleur de lotus ouverte, s'ancre au niveau du cœur. Elle représente la pureté, la lumière intérieure et la capacité à s'ouvrir malgré les épreuves. Reliée au chakra du cœur, Padma Mudra éveille l'amour, la compassion et la beauté silencieuse de l'instant. Une offrande à la vie, les mains en fleur.

