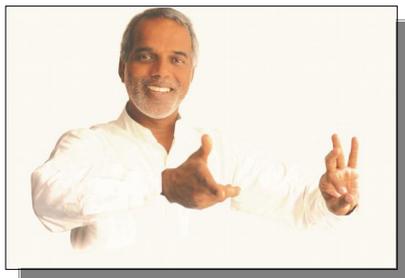


## L'ENSEIGNANT



### Jayaprakas NARAYANAN

Né au Kerala (Inde) Jayaprakas NARAYANAN est danseur de Kathakali, diplômé de la prestigieuse école Kalamandalam.

Il enseigne le Kathakali en Inde et à l'étranger et s'attache à faire découvrir la beauté et la puissance des mudras comme une pratique en soi.

Depuis 1994, il développe en Europe la pratique des mudras à travers des conférences et des ateliers.

Postures des doigts, mobilisation des muscles du visage et des yeux, constituent un ensemble de gestes bénéfiques pour l'esprit et pour l'ensemble du corps.

## HORAIRES

09H	Accueil
09H30 à 12H30	Pratique
12H30 à 14 h	Pause déjeuner
14H à 17H30	Pratique

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une tenue confortable,
- Un tapis et un coussin pour la pratique.
- Et tout ce qui vous est nécessaire pour votre confort

## LIEU



Salle du Bon Pasteur  
10-12 bld Jean Sébastien BACH  
67000 STRASBOURG

## ATELIER «MUDRAS» A STRASBOURG

Organisé par l'Académie de Yoga d'Alsace



Académie de Yoga d'Alsace

## Les MUDRAS Une pratique en soi

avec  
Jayaprakas NARAYANAN

**Samedi**  
**18 janvier 2020**

## THÈME DE L'ATELIER

### Les MUDRAS Une pratique en soi

Le sens littéral du mot mudra signifie « sceau », « empreinte ». Nos gestes quotidiens, comme toute impression émotionnelle ou psychique, sont enregistrés par notre corps où ces empreintes peuvent bloquer la circulation de l'énergie.

La précision des mudras stylisés, en restaurant la circulation énergétique, permet de dénouer les tensions accumulées dans les grandes articulations et de lever les blocages émotionnels.

Sorte de méditation en mouvement, la pratique des mudras favorise l'équilibre des deux hémisphères du cerveau, facilite la clarté d'esprit.

## TARIF

Enseignement : 60,- euros  
Cotisation à l'AYA (obligatoire) :  
15,- euros (cotisation 2020)

**Merci d'envoyer le coupon d'inscription complété, accompagné de 2 chèques à l'ordre de l'AYA :**

- 1 chèque d'arrhes de 20 €
- et 1 chèque du solde de 55 €  
( personnes n'ayant pas cotisé pour 2020)
- ou 1 chèque du solde de 40 € (membres ayant déjà cotisé pour 2020)

à

*Bernadette Herrgott - Académie de  
Yoga d'Alsace - 8 rue Jacques Peirotes  
67000 STRASBOURG*

**NB** : Sans réponse de la part de l'AYA, l'inscription est réputée acquise.

### Conditions d'annulation :

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 20 €, et à partir du 18/12/2019, abandon de la totalité du prix du stage.

### Pour plus de renseignements :

Violaine GERSANOIS : 0689998366  
Marie-Hélène WICKER : 0631079475

**Attention, nombre de places limité**

## COUPON D'INSCRIPTION

### Les MUDRAS

18 janvier 2020

Avec Jayaprakas NARAYANAN

Nom : .....  
(en lettres majuscules)

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Profession : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

E-mail : .....  
(en lettres majuscules)

TEL : .....

Fait le : .....

Signature