

SI L'ART DES MUDRAS ET DES MANTRAS DANS LA PLUS
PURE TRADITION INDIENNE
VOUS INTÉRESSENT,
NE MANQUEZ LA VENUE DE PRAKAS À ST BRIEUC
EN NOVEMBRE 2025



Jayaprakas Narayanan

Une vie consacrée à l'art du mouvement

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

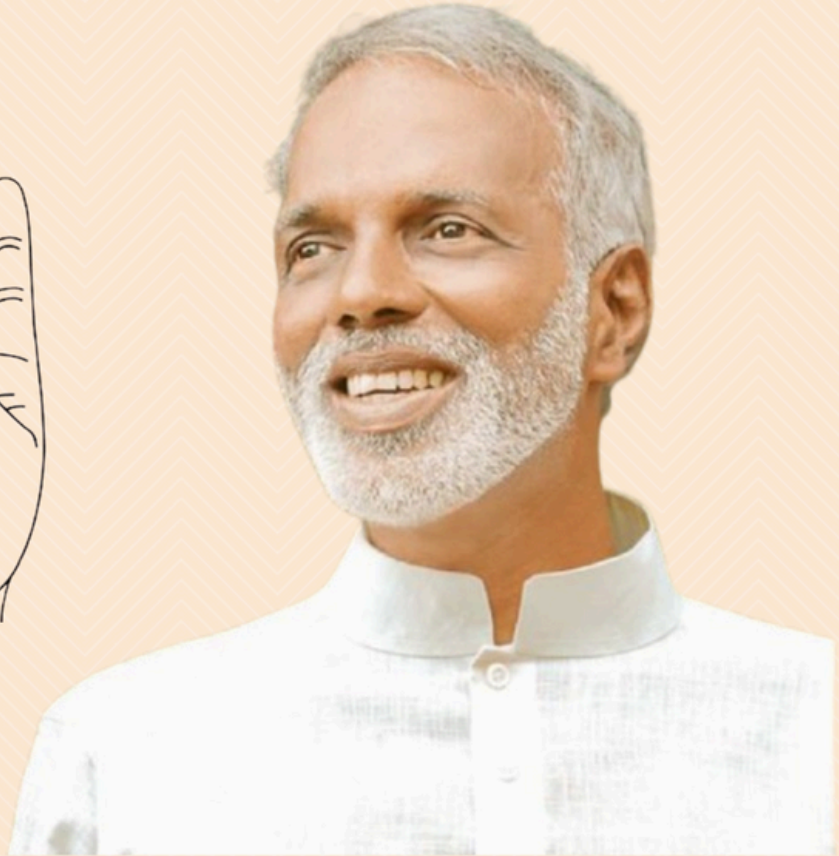
En 1988, Il fonde sa propre école et en 2012 il reçoit le prix du meilleur artiste et du meilleur professeur, le Kalashethra Award (académie des arts traditionnels indiens). Il anime des stages et des conférences.

**RESERVEZ VOS PLACES DES MAINTENANT
ROZENN 0659971614
ROZENN@YOGA-JAYA.FR**



STAGE MUDRAS

22 et 23 novembre 2025 St Brieuc



**animé par Jayaprakas Narayanan, danseur de
Kathakali et enseignant de mudras depuis 33 ans**

Mudras • Mantras • Souffle • Méditation

*Une expérience unique à ne pas manquer!
Nombre de places limitées*

**Tarif pour les 2 jours: 140€
Arrhes: 40€ à l'ordre de Jayaprakas Narayanan**

**Inscriptions
rozenn@yoga-jaya.fr 0659971614**





Les mudrà ?

Gestes symboliques des mains et des yeux, les *mudrà* 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 *mudrà* 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-Râja-Yoga* les *mudrà* sont utilisées avec les mantras, les sons et le souffle.

Jayaprakas Narayanan

Une vie consacrée à l'art du mouvement

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

Les bienfaits

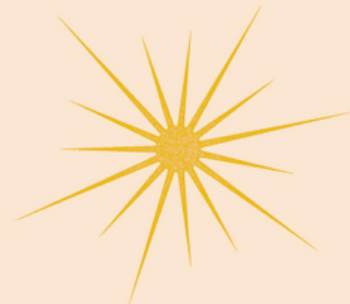
Les *mudrà* favorisent des effets sur tous les plans de l'être : physique, émotionnel, mental et spirituel.

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 *mudrà* 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 une conscience élargie *Cit* dans une démarche du *Raja-Yoga*.



Ganesh



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.