

FORMATION
MUDRA LE YOGA DES DOIGTS

PAR JULIETTE DUMAS

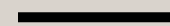
LES MUDRA

LE YOGA DES DOIGTS

Les Mudra sont des gestes qui permettent d'apaiser les états émotionnels et les maux du quotidien avec un certain positionnement des mains et des doigts. On l'appelle le Yoga des doigts.

Les Mudra sont simples, accessibles à tous et ne nécessitent aucun matériel. Elles peuvent se pratiquer partout, à tout moment.

La seule et unique personne qui ressent les effets bénéfiques de ces gestes originaires d'Inde est celle qui les pratiquent. Dès la première fois, il suffit de quelques secondes ou quelques minutes, pour ressentir leurs bienfaits, notamment sur sa respiration tant dans son rythme que son amplitude.



LA FORMATION



Elle comprend,

Une partie théorique courte axée sur comment pratiquer au mieux les Mudra, comment créer un rituel/programme Mudra à partir d'une problématique, comment intégrer les gestes facilement et simplement dans son quotidien, comment les transmettre...

Une partie pratique beaucoup plus longue et la plus interactive possible autour de deux thématiques principales : les états émotionnels et les petits maux du quotidien.

En fonction des demandes et besoins des participants, je propose un programme sur mesure axé sur des sujets ciblés : par exemple, le stress, le sommeil, la confiance en soi, la gestion des émotions (colère, peurs, tristesse...), l'optimisation de son énergie...ou sur les sujets dont vous avez besoin.

Je vous propose ces formations en français ou en anglais.

ORGANISATION

Je propose une formation de 6 heures et une formation de 9 heures

- Elles peuvent être proposées en présentiel ou à distance en vidéo.
- Elle peuvent être concentrées sur deux journées, dans ce cas je “découpe” la formation en sessions de deux heures pour permettre d’assimiler toutes les informations et permettre une meilleure pratique.

Par exemple sur un week-end

- *la première journée deux heures le matin ou deux heures en début d’après midi et deux heures en fin d’après midi*
- *la deuxième journée deux heures le matin ou deux heures en début d’après midi*
- Elles peuvent être aussi dispensée sur plusieurs semaines



MEDIAS



Les médias ont parlé des Mudra, Elle, Gala, Madame Figaro, Psychologies Magazine, Version Femina, Femme Actuelle, Happinez...

J'ai été invitée sur le plateau du "Mag qui fait du bien" sur Cnews/ Canal+

<https://www.youtube.com/watch?v=UOsgbV7SGUs>

Et celui de la Maison des Maternelles sur France 2

<https://www.france.tv/france-2/la-maison-des-maternelles/4987072-la-maison-des-maternelles-a-votre-service.html>

J'ai consacré une des mes chroniques bien-être sur RTL aux Mudra

<https://www.rtl.fr/actu/debats-societe/mudras-3-gestes-pour-apaiser-nos-etats-emotionnels-et-maux-du-quotidien-7800632864>



LES MUDRA AU GRAND REX

Je serai sur la scène du Grand Rex le 21 juin prochain pour parler du pouvoir des Mudra.

GRAND REX

Alexandre Chavouet présente

EXPÉRIENCES

EXTRAORDINAIRES

3

Êtes-vous prêts à explorer les pouvoirs de votre esprit ?

1 Journée – 8 Expériences



GEOFFREY SECCO	JULIETTE DUMAS	TENZIN PENPA	FRANÇOISE NALLET	MOUNDIR ZNIBER	SUSAN OUBARI	THIERRY LAURET	KATHARINA FRIEDRICH
HYPNOSE ET VIES ANTERIEURES	LE POUVOIR DES MUDRA	LE POUVOIR DES MANTRAS	MÉMOIRE CELLULAIRE	DEVENEZ VOTRE PROPRE MAÎTRE !	LE POUVOIR DU SOUFFLE	VISUALISATION	LA VISION SANS LES YEUX

AVEC LA PARTICIPATION DE :

Lilou Macé
Davina Delor
Claude Cozes
Meik Reinhardt

SAMEDI 21 JUIN 2025

10H30 – 18H30 | GRAND REX | PARIS

GRAND REX

yoga|happinez|LA SOURCE|Albin Michel|respire

GRAND REX

Alexandre Chavouet présente

EXPÉRIENCES

EXTRAORDINAIRES

3

Êtes-vous prêts à explorer les pouvoirs de votre esprit ?

1 Journée – 8 Expériences



JULIETTE DUMAS

LE POUVOIR DES MUDRA

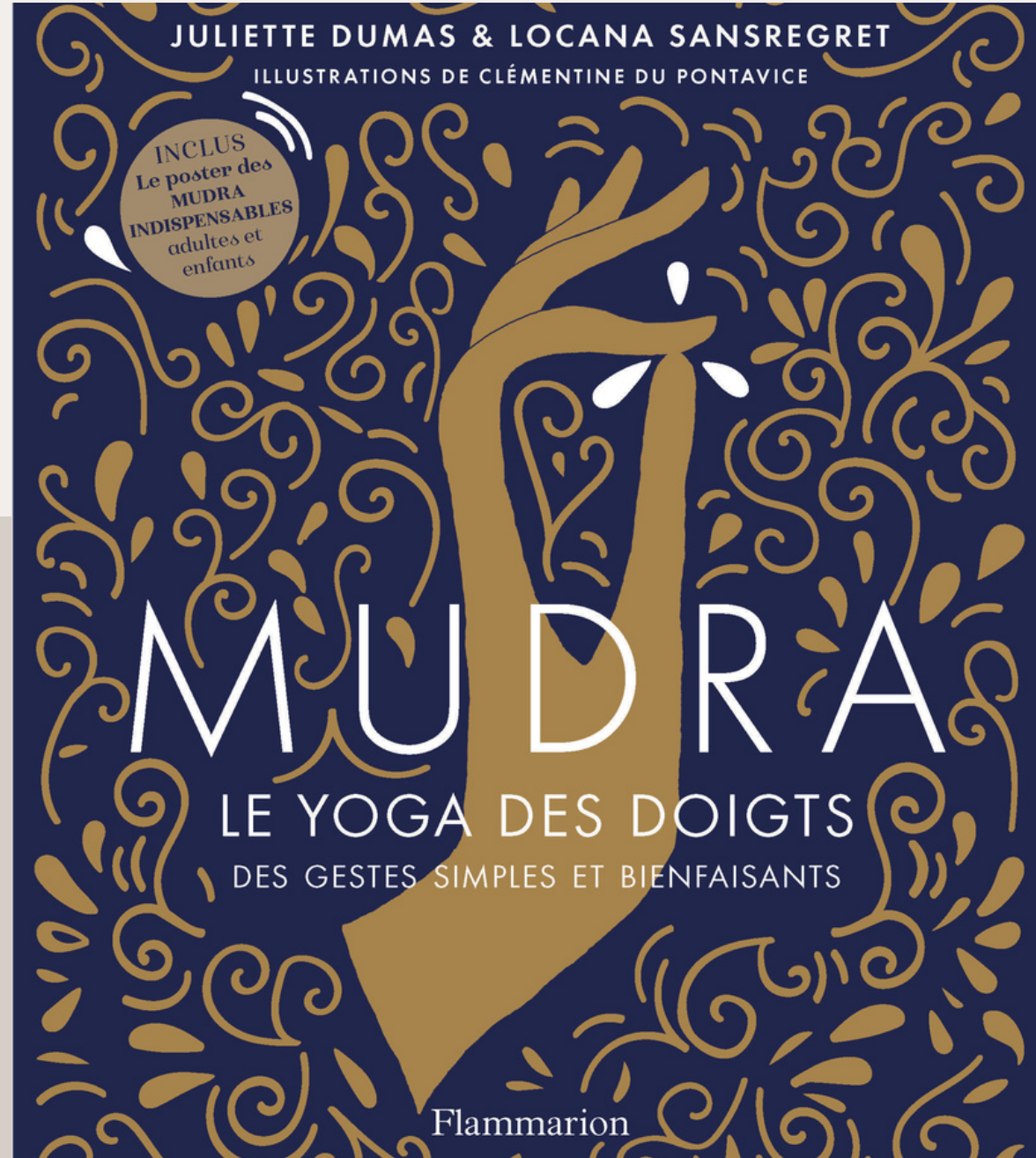
SAMEDI 21 JUIN 2025

10H30 – 18H30 | GRAND REX | PARIS

Réservations : www.fighterproductions.com

GRAND REX

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE



Quelques références...

Biogen : équipes internes et infirmières

Vivisol : pneumologues et cardiologues

Hôpital Hôtel Dieu et Institut Fournier : patients Covid long

HEC Paris : anciens élèves et membres du Club Spiritualités

La Roche Posay: équipes marketing

Roger Vivier : équipes visual merchandising monde

Havas : collaborateurs / journée bien-être

Hôtel Bulgari Paris : journalistes et clientes du Spa

The Artist Academy : écrivains, photographes, acteurs en formation

Holidermie : clientes de la marque

...

Je propose également des ateliers en milieu carcéral et en maison de retraite.



A PROPOS DE MOI

Il y a 10 ans, j'ai commencé ma deuxième vie professionnelle, après une vingtaine d'années passées dans la communication, notamment chez TF1.

J'ai été formée aux Mudra par l'experte du sujet au Canada, depuis plus de 40 ans, Locana Sansregret. Ensemble nous avons écrit un best-seller publié aux éditions Flammarion "Mudra le Yoga des doigts" qui s'est vendu à 50 000 exemplaires. Nous venons de publier “Mon Yoga Nidra” aux éditions Flammarion qui inclut de nombreuses Mudra.

Je suis également auteur de 11 autres livres en développement personnel (publié chez Flammarion, Eyrolles, Hachettes, Kawa, Mindset), dont je décline et propose le contenu en ateliers pratiques. J’ai été pendant deux saisons, la chroniqueuse bien être de RTL, avec plus de 200 chroniques bien-être écrites et diffusées à l'antenne.





CONTACT

Juliette Dumas

juliettedumas@brillerenville.com

[Juliette Dumas LinkedIn/Instagram/Facebook/](#)

www.juliettedumas.paris

Tel : +33 666390272

crédit photos William Visage
