

Mudra le yoga des doigts  
&  
Yoga Nidra

séances de relaxation physique, émotionnelle et mentale

par Juliette Dumas

---

# Les Mudra c'est quoi

Les Mudra sont des gestes qui permettent d'apaiser les états émotionnels et petit 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.



# Les médias en ont parlé

Elle, Gala, Madame Figaro, Psychologies Magazine, Version Femina, Femme Actuelle, Happinez, Biba, Canal + / Cnews, RTL, La Maison des Maternelles/ France 2....



---



# Ce qui se passe pendant une séance



Pendant une séance de 30 minutes (ou plus) en groupe, j'invite à pratiquer un geste et apprécier pleinement ses effets bénéfiques.

Si c'est une séance individuelle, j'apprends une Mudra qui correspond exactement à ce dont vous avez besoin.

Je propose également d'autres formats plus longs, (45 mn, 60 mn ou 90 mn) pendant lesquelles je transmets plusieurs Mudra.

---

---

# Yoga Nidra c'est quoi

Yoga Nidra une pratique ancestrale simple et efficace qui permet de relâcher les tensions physiques, émotionnelles et mentales.

Dès la première séance, vous allez vous sentir profondément relaxé.e et détendu.e Les fluctuations et les perturbations de votre mental vont se calmer. Au fur et à mesure de la pratique, vous allez mieux connaître et comprendre vos émotions, vos réactions, vos comportements guidés par les tensions.

Vous n'avez rien à faire de particulier, juste vous allonger sous une couverture et rester le plus immobile possible dans une position confortable pour vous. Et suivre le protocole composé de 8 étapes en écoutant ma voix.

Vous serez parfaitement conscient.e, dans un état entre veille et sommeil.

---

---

# Ce qui se passe pendant une séance

Vos 5 sens, votre intellect (votre capacité à analyser), votre égo (l'attachement à vos idées), votre subconscient (la banque de votre mémoire/memory bank), se mettent tous en pause. C'est ainsi que votre mental se relâche complètement et que votre niveau de stress s'apaise.

Votre système nerveux parasympathique, qui correspond à un état de détente, s'active

La méditation, l'auto hypnose, l'EMDR, la sophrologie... sont issus du Yoga Nidra. Pendant une séance de Yoga Nidra, vous allez ressentir les effets bénéfiques de chacune de ses techniques.

---

---

# Les 8 étapes du Yoga Nidra

1-Préparation : instructions pour la posture allongée et la plus immobile possible, auto-évaluation de votre niveau de stress, peur, colère, anxiété, angoisse... sur une échelle de 1 à 10.

2-Relaxation : exercice pour détendre les différentes parties de votre corps en surface

3-Affirmation positive : pose de votre intention pour la séance, que vous allez répéter 3 fois mentalement

4-Rotation de la conscience : exercice simple qui vous invite à porter votre attention sur les différentes parties du corps pour les détendre en profondeur et calmer votre mental

5-Respiration : exercice simple d'observation de votre respiration, de vos inspirations et de vos expirations pour vous relaxer

6-Visualisation : des mots et des histoires qui vont apaiser votre mental

7-Affirmation positive : nouvelle pose de votre intention, que vous allez répéter à nouveau 3 fois mentalement

8-Fin de la séance, auto-évaluation de votre niveau de stress, peur, colère, anxiété, angoisse... post séance sur une échelle de 1 à 10

---

---

# Concrètement ...

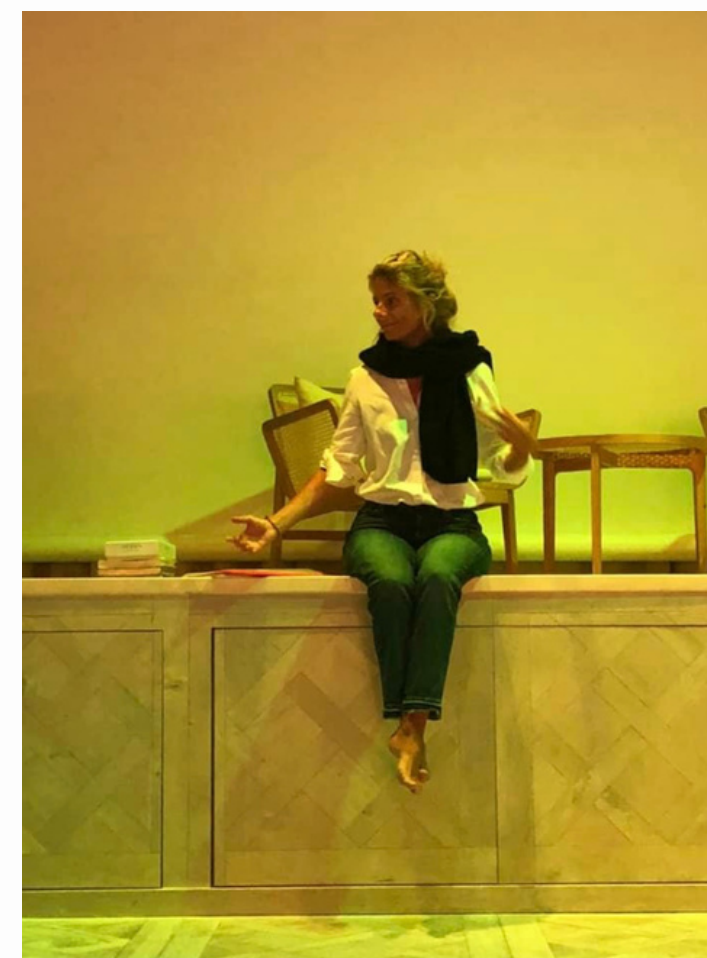
Ces séances s'adressent aux particuliers et aux entreprises

Elles durent 30 minutes, 45 minutes, 60 minutes ou 90 minutes

Elles se déroulent en ligne ou en présentiel

Elles sont proposées en individuel ou en groupe

Elles sont dispensées en français ou en anglais





# 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

Club Hippique forêt de Moulière : stagiaires du Club...

Heimat by Waris Dirie : membres du Club



Je propose aussi mes séances en milieu carcéral.

---

# A propos de moi

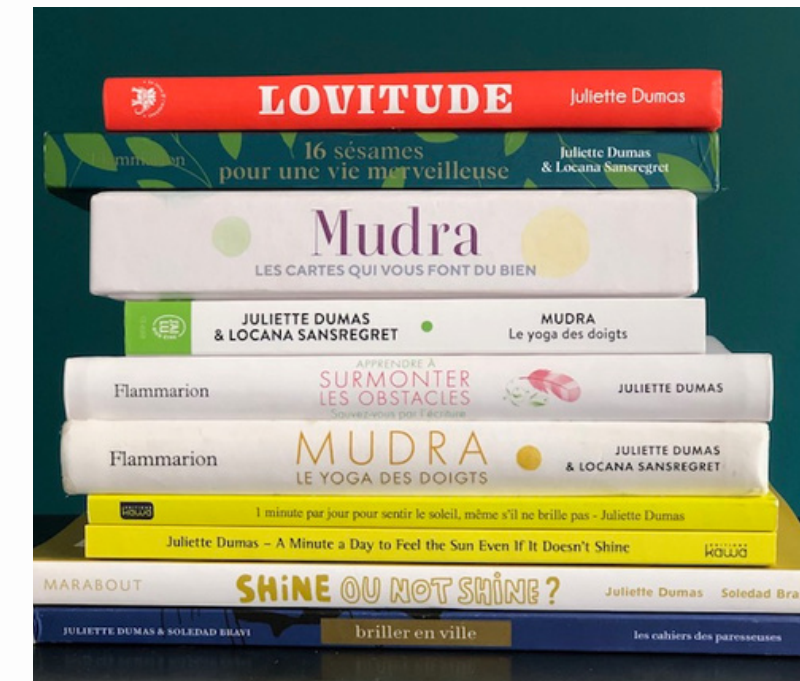
Il y a 10 ans, j'ai commencé ma deuxième vie professionnelle, après une vingtaine d'années passées dans la communication, notamment chez TF1.

Je suis auteur de 8 livres en développement personnel, dont Mudra le Yoga des doigts un best seller vendu à plus de 37 000 exemplaires (éditions Flammarion). Le prochain sortira en février et il parle d'énergie.

Je suis formée aux premiers secours en santé mentale (Santé Mentale France) et aux premiers secours psychologiques en situation d'urgence (Croix Rouge Française). Je suis également formée aux soins énergétiques, à l'hypnose thérapeutique, à l'écriture intuitive, à la méditation transcendentale ...

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.

Je suis bénévole à la Croix Rouge Française (action sociale et urgence)



# Contact

Juliette Dumas

juliettedumas@brillerverville.com

Instagram/Facebook / LinkedIn

juliettedumas.paris

06 66 39 02 72

