

**Curso online**  
**Mudrās: autotransformação através das mãos**  
com Flávia Bianchini

**Listagem dos vídeos do curso:**

**Módulo 0.**

- 0.1. Apresentação do curso "Mudrās: autotransformação através das mãos", com Flávia Bianchini.
- 0.2. Vamos experimentar uma prática com mudrās?
- 0.3. Apresentação da professora Flávia Bianchini

**Módulo 1.**

- 1.1. O que são as Mudrās
- 1.2 Prática: mudrās para bem-aventurança, contentamento e compaixão

**Módulo 2.**

- 2.1 Posições do corpo para a prática de mudrās
- 2.2 Preparação do corpo e das mãos para a prática de mudrās
- 2.3 Prática: mudrās para concentração

**Módulo 3.**

- 3.1 Conexões simbólicas dos dedos e das mãos
- 3.2 Prática com mudrās para equilíbrio dos cinco elementos

**Módulo 4.**

- 4.1 Sugestões sobre a prática de mudrās
- 4.2 Prática: mudrās para controle do stress

**Módulo 5.**

- 5.1 O corpo sutil segundo a tradição indiana
- 5.2 Orientação para a prática de mudrās
- 5.3 Prática de mudrās para os sete cakras

**Módulo 6.**

- 6.1 Preparação básica para a meditação
- 6.2 Prática: mudrās para meditação

**Módulo 7.**

- 7.1 Respiração consciente e prāṇāyāma
- 7.2 Prática: mudrās e respiração

## **Módulo 8.**

8.1 Mudrās e mitologia indiana

8.2 Prática: mudrās e mitologia indiana

## **Módulo 9.**

9.1 Combinando posturas do Yoga e gestos com as mãos

9.2 Primeira sequência de āsanas com mudrās

9.3 Segunda sequência de āsanas com mudrās

9.4 Terceira sequência de āsanas com mudrās

