

Matinée découverte yoga
autour de
surya namaskara
« La salutation au soleil »



Samedi 28 juin 2025 de 9h à 12h
Salle des fêtes de Montdoumerc

surya = le Soleil, en sanskrit, qui apporte chaleur et énergie, qui symbolise lumière, rayonnement et la conscience spirituelle
namaskar = l'acte de respect et de dévotion, la salutation

☀ Je vous propose de (re)découvrir une pratique de yoga ancestrale qui, dans les temps védiques, célébrait l'astre solaire

Généralement, le yoga nous invite à ralentir et rester dans les postures ; la salutations, elle, est dynamique et fluide ; elle s'organise autour d'une alternance de flexions (prosternations) et extensions qui ouvrent le corps et le regard vers le ciel

Au-delà de cette symbolique, comme toutes les pratiques de yoga, elle associe les postures, la respiration et l'intériorisation ; comme toujours en yoga, les dimensions spirituelles et physiques sont étroitement liées

Parfois galvaudée, mal comprise et souvent transformée en une simple gymnastique, nous en découvrirons les multiples bienfaits pour le corps, le souffle et la santé profonde



Pause



Pratique de YIN YOGA pour apporter douceur, flexibilité et travail en profondeur par des postures aménagées qui sont tenues longtemps



Relaxation de fin de séance

Quelques conseils et recommandations :

✓Prévoir un tapis et si vous avez : blocs de yoga, coussin d'assise, couverture

✓Préférer une tenue souple

✓Prendre un petit déjeuner léger, et éloigné au moins d'une heure du début des pratiques

Tarif du stage : 15 € par personne

Demande de renseignements et inscriptions :

kapalabathi2020@gmail.com ou 06.46.02.24.63

Nom : _____

Prénom _____

Téléphone : _____

Adresse mail : _____

En quelques mots, quelles sont vos connaissances d'une ou de plusieurs des pratiques proposées ? ou d'autres ?