

SURYA NAMASKAR

SE CONNECTER AUX ENERGIES DU SOLEIL

Dimanche 14 novembre 2021 : 15h30-18h00



Aussi ancienne que soit la Salutation au Soleil, c'est une pratique vivante, qui a évolué au fil des millénaires et évolue encore aujourd'hui. Il n'existe d'ailleurs pas une, mais des Salutations au Soleil.

On totaliserait jusqu'à 50 versions de cet enchaînement.

Quelle que soit celle que vous choisirez, c'est en la pratiquant que vous la ferez vivre...
Et elle vous le rendra bien !

Déroulement de cet atelier :

- ❖ Introduction
- ❖ Décomposition de chacune des postures pour placer correctement son corps selon ses possibilités
- ❖ Respiration sur chacun des mouvements pour développer le souffle, la souplesse et la force
- ❖ Relaxation, enfin, pour installer : rayonnement, chaleur, joie en toute conscience

Animatrice : Armelle Fillet

www.yogasanum.fr

yogasanum@gmail.com tel : 06 78 35 66 19

Diplôme de l'école indienne Soleil d'Or, Ajit Sarkar 2014

Diplôme de l'Institut de Yoga Thérapie, IDYT Dr. Lionel Coudron 2016

Diplôme d'acupressure et réflexologie plantaire du WAT PO Thai Traditionnal Massage School Bangkok

Lieu : Atrium de Chaville Salle Tchaïkovski 3, Parvis Robert Schumann 92370

Tarif : 35 €

En raison d'un nombre limité de participants, **il est recommandé de vous inscrire au plus tôt.**

Merci d'arriver en tenue de yoga, d'apporter tapis, plaid et coussins.



Bulletin d'inscription

Je m'inscris pour l'Atelier de Yoga du 14/11/2021, je verse la somme de.....€ par virement bancaire
ou chèque à l'ordre de YOGASANUM

Nom et Prénom :

Adresse courriel (en majuscules)

Tél. :

Date et signature :