

# STAGE YOGA

ANIMÉ PAR MANDANA

## SALUTATIONS AU SOLEIL

Le dimanche 16 juin 2024 de 10h à 13h00  
Studio E, Centre des Bords de Marne,  
94170 Le Perreux sur Marne

La Salutation au soleil « Surya Namaskar » est une séquence de mouvements et de postures souvent pratiquée au lever du soleil, considérée comme un rituel pour honorer le soleil.

Cette séquence comporte différentes postures, effectuées de manière fluide et synchronisée avec la respiration. Elle contribue à l'équilibre du corps et de l'esprit en combinant des étirements, des flexions, des inversions et des salutations. Au-delà de ses bienfaits physiques, la Salutation au soleil est également considérée comme une pratique spirituelle ; en se connectant à l'énergie du soleil, on cultive la conscience de notre propre énergie interne et on harmonise notre corps, notre esprit et notre joie intérieure.

La salutation au soleil sera suivie d'une pratique douce pour une séance équilibrée entre mouvements et assise.

Inscription obligatoire avant le 10 juin 2024.  
Nombre de places limité.

Apportez un tapis de yoga, une couverture, un coussin, des blocs ainsi qu'un gobelet pour la collation/boisson.

Participation (à régler pour l'inscription) :

Adhérent : 45 € par session

Non adhérent : +5 € valables pour la session ou +10 € valables pour l'année.

### **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**

**MANDANA : 06 70 10 37 53**

### **CENTRE YOGA DO IN QI GONG**

**22, rue de Nancy**

**94170 Le Perreux**

**[www.cydiqg.fr](http://www.cydiqg.fr)**