



☀️ **Invitation au mouvement et au rythme avec Mybel et le chant du mantra au Soleil (Om Sri Suryaya Namaha)**

Les vibrations générées par la répétition du mantra permettront d'initier la circulation de l'énergie dans le corps avant l'immersion dans les 108 Salutations.

☀️ **Immersion dans la pratique des 108 Surya Namaskara**

Dans la tradition Indienne, le soleil est la demeure du Purusha, l'esprit universel.

La Salutation au Soleil symbolise cet esprit universel du Yoga.

Elle est animée d'un mouvement immuable d'alternance de compactations (fermeture) et décompactations (ouverture),

de postures fermes, toniques, puis de relâchement,

d'un mouvement en permanente construction (intégration) et déconstruction (dissolution) dans lequel votre corps ne cesse de se transformer.

C'est aussi un mouvement d'échange équilibré entre le ciel et la terre notre mère, entre recevoir sur l'inspire et redonner sur l'expire...

Dans la pratique de **Suryanamaskar**, votre corps chorégraphie un mouvement d'ondes et de spirales que l'on retrouve à tous les niveaux de la création, depuis notre naissance moléculaire, jusque dans la nature et l'Univers qui nous entoure.

Ces mouvements d'ondes et de spirales transportent et transforment les êtres d'énergie que vous êtes.

Suryanamaskar symbolise le mouvement de la Vie...

Comme à chaque solstice, profitez simplement des 108 Salutations pour entrer dans une méditation en mouvement en invitant votre corps physique et mental à abandonner vos résistances et laisser émerger une clarté nouvelle...

Gardez à l'esprit que tout passe par le souffle.

Que chacune de vos inspires et de vos expires initient un mouvement et non l'inverse.

Votre respiration agit comme une musique interne qui harmonise et rend vivant chacun de vos mouvements...

Mais surtout, pratiquons sans attente et amusons-nous ensemble!

Cet événement est ouvert à tous, il suffit d'avoir déjà pratiqué quelques salutations au soleil.

Il ne s'agit pas d'une performance, mais de partager simplement ensemble cette belle pratique inhabituelle avec bienveillance, chacun à sa mesure.

Les Salutations seront abordées et pratiquées ensemble dans un rythme pondéré pour que chacun puisse poser son souffle calmement sur chaque mouvement avec le soutien du groupe.

Vous pourrez bien sûr vous arrêter à n'importe quel moment et vous allonger tranquillement en Savasana (relaxation) ou vous installer dans une assise confortable en attendant la fin de la pratique :-)

☀️ **RECOMMANDATIONS**

- Il est souhaitable de pratiquer l'estomac vide ou presque... (sauf contrainte médicale spécifique)
- Pratiquez avec des vêtements propres et confortables
- Apportez votre tapis (si vous en avez), une couverture et un coussin pour l'assise (ou une brique)
- Quelques tapis, plaids, bolsters, sangles, briques et autres « rallonges de bras » seront à votre disposition dans la salle si besoin

☀️ **TARIFS**

Tarif libre au profit de l'association MARGO DE MADA ♥️

☀️ **INSCRIPTIONS**

YODASHTANGA SHALA

yodashtanga@gmail.com

<http://www.yodashtanga.com/>

06 18 46 53 64