**STAGE YOGA**

**SALUTATION AU SOLEIL**

## CONTEXTE

Animateur du stage : Jérôme Froment

Lieu : Grande Salle CCFV

Date : Samedi 25 mars 2023

Horaires : 15h à 18h

Public : Adultes

Tarifs : 30€ adhérent / 36€ non adhérent

## DESCRIPTIF

Enjeux / Objectifs :

Sensibiliser le public amateur aux origines historiques et philosophiques de la salutation au soleil et coordonner avec justesse mouvement et souffle dans un authentique esprit Yoga.

1) Surya Namaskar (la salutation au soleil), qu’est-ce que c’est réellement, loin de la gym du 21ème siècle ? Découvrir sens et symboles originels des postures.

2) Apprendre à coordonner mouvement et souffle dans le respect de son corps

3) Savoir maitriser un enchainement de la salutation au soleil avec présence de la respiration et l’état d’esprit Yoga auquel cet exercice millénaire appartient et démontré en stage

Déroulé de(s) séance(s) :

* Partage documenté de l’histoire de « Surya Namaskar », la salutation au soleil, son histoire et le symbole des 12 postures qui la composent.
* Comprendre et exécuter chacune des postures avec le geste sûr et la respiration juste
* Apprendre à coordonner et chorégraphier la salutation au soleil en symbiose avec le souffle et une présence sincère corps/esprit.