



Samedi 7 février 2026
Atelier

de 14h30 à 16h30 au CESA - Maurepas

Salutation au soleil

Atelier animé par Alexandra Révolte, professeure au sein de l'association

La Salutation au Soleil est une séquence emblématique du yoga, composée d'enchaînements de postures synchronisés avec la respiration.

Pratiquée régulièrement, elle permet de mobiliser l'ensemble du corps, de renforcer les muscles, d'assouplir la colonne vertébrale et de stimuler l'énergie vitale.

Pourtant, derrière sa fluidité apparente, chaque posture mérite d'être comprise et ajustée avec précision.

Cet atelier de yoga postural propose de décortiquer pas à pas la Salutation au Soleil : placements, respirations, transitions et adaptations. L'objectif est de pratiquer en toute sécurité, d'éviter les compensations et de gagner en conscience corporelle.

Accessible à tous, débutants comme pratiquants réguliers, cet atelier est une invitation à ralentir pour mieux intégrer cette séquence fondamentale et la pratiquer ensuite avec plus de justesse, de fluidité et de plaisir.

Atelier ouvert à tous (30 participants maximum).

L'atelier se déroulera de 14h30 à 16h30 au CESA, square du Dauphiné à Maurepas (accueil à partir de 14h15)

Participation : **15€** pour les adhérents, **20€** pour les extérieurs
chèque à l'ordre de **Yoga pour Tous**

Pour vous inscrire, adressez votre bulletin d'inscription et votre règlement selon la modalité que vous avez choisie (voir dans le mail).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier « Salutation au soleil » du samedi 7 février 2026

Nom :

Prénom :

Tél. mobile :

Professeur :

e-mail :

N'oubliez pas de joindre votre chèque !

Votre inscription ne sera effective qu'à réception de votre paiement et dans la limite des places disponibles. Vous recevrez la confirmation de votre inscription par mail ou par SMS.

Remise des inscriptions avant le mercredi 5 février 2026.