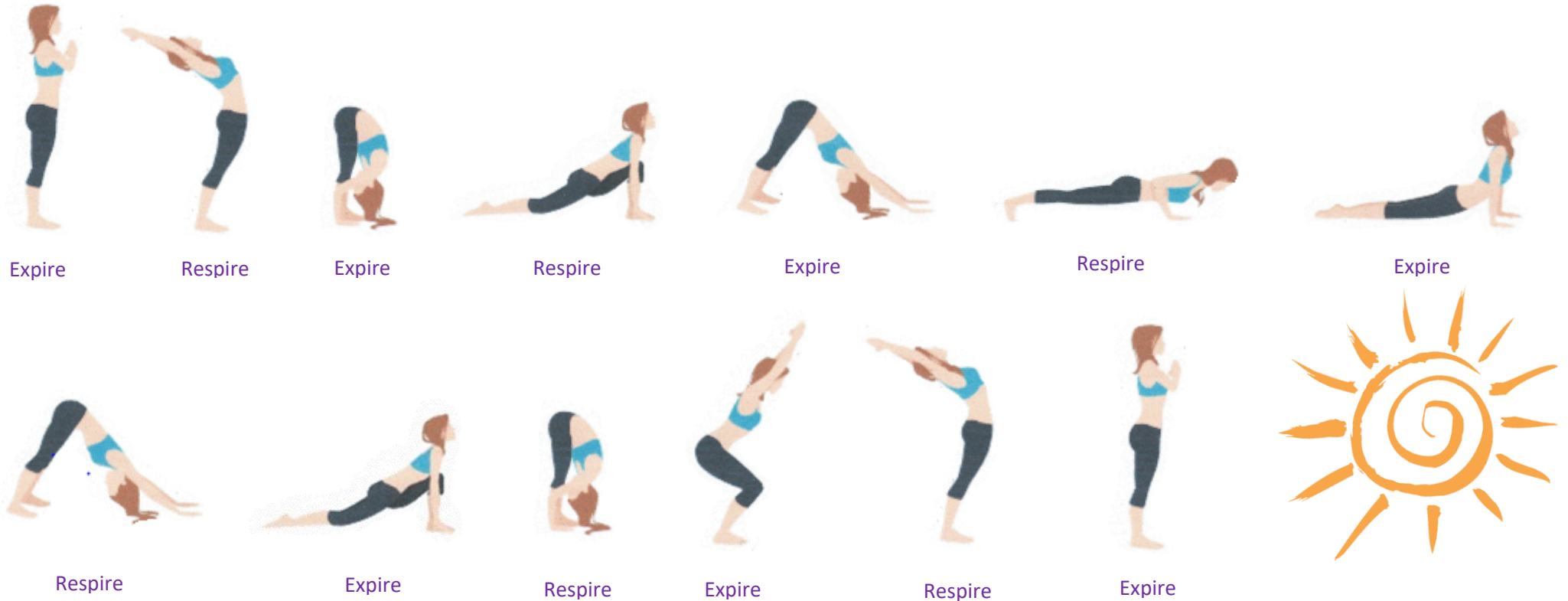


# ŞALUTATION AU SOLEIL \* SURYA NMAŞKAR

\* Version aménagée



Pratique vieille de 2 500 ans, le yoga est inscrit depuis 2016 au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. Plus qu'une simple activité physique, le yoga est un art de vivre qui conjugue exercices corporels et méditation dans une parfaite harmonie.

La FFEPGV propose du Hatha Yoga selon les textes de la Hatha Yoga Pradipika. Ce texte constitue les fondements du yoga, c'est le yoga le plus pratiqué en France. Le Hatha Yoga est un yoga visant à fixer l'énergie vitale (le PRANA) dont les postures (ASANA) ne sont que des moyens et le souffle (PRANAYAMA) l'axe essentiel du changement en soi.