

# Les Enchainements



## Surya Namaskar

*Signifie Salutations au soleil*

*Ancien rituel en 12 étapes qui réchauffe le corps en le préparant à la pratique du yoga.*

*Cette séquence de réchauffement à une histoire riche et des bienfaits holistiques pour le corps et l'esprit.*

**Samedi 18 novembre 2023**

**9h30 – 12h au Centre Mandala**

**Animé par Eric**

**Participation : 22€**

Inscription par e-mail : [centremandala.yoga@outlook.fr](mailto:centremandala.yoga@outlook.fr)

ou sur place : 7 rue de la Casernette – Nîmes

[www.pratique-yoga-nimes.com](http://www.pratique-yoga-nimes.com)