

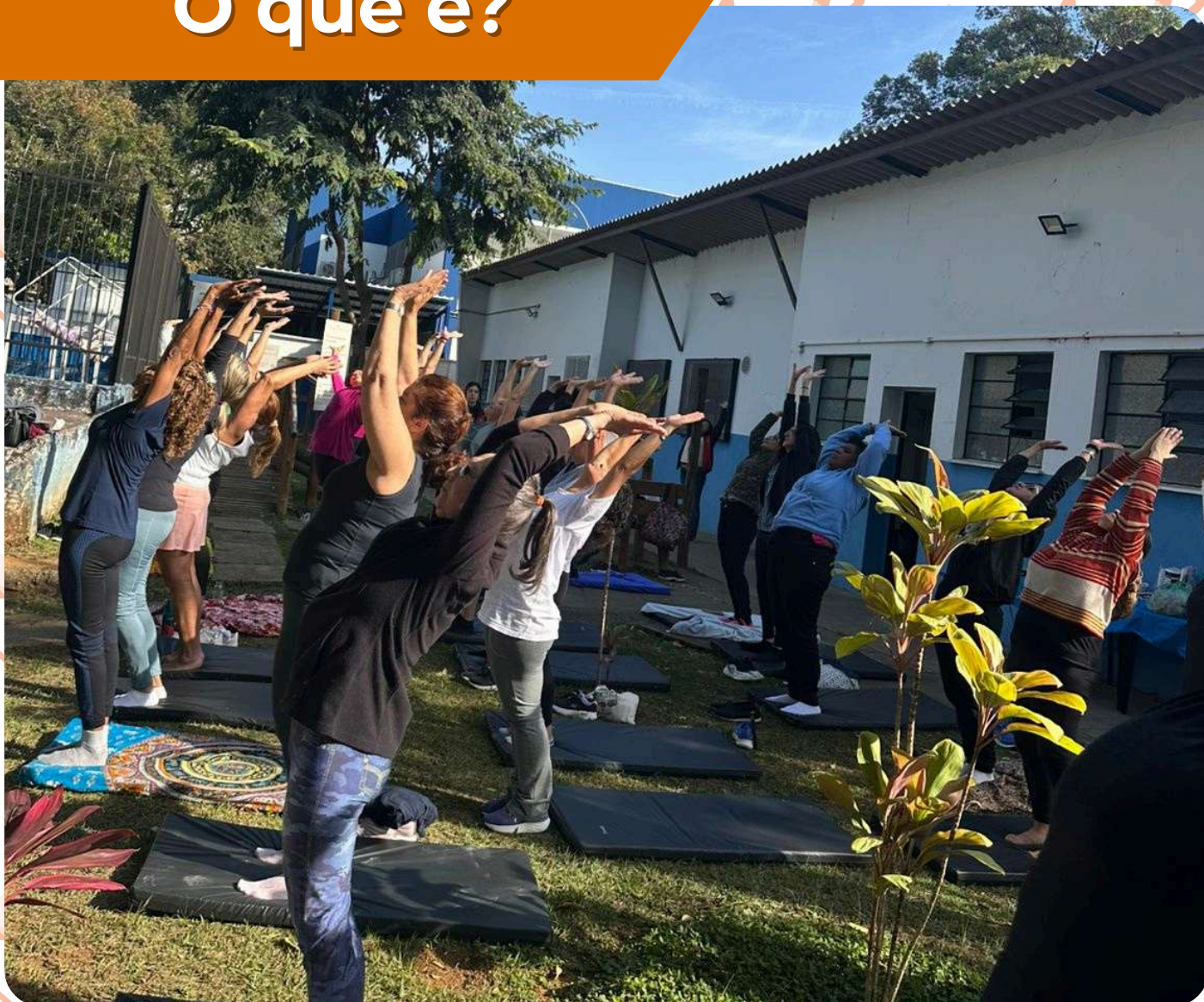


Saudação ao Sol

(Surya Namaskar)

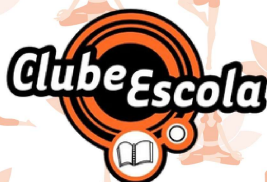
Uma prática completa para corpo, mente e energia.

O que é?



A Saudação ao Sol é uma sequência de posturas do YOGA que une movimento e respiração.

Tradicionalmente feita ao amanhecer, ela desperta o corpo e conecta com a energia vital do sol.



Benefícios

Benefícios físicos:

Fortalece o corpo

Melhora a flexibilidade e a postura

Estimula a circulação e a respiração

Benefícios mentais e energéticos:

Acalma a mente

Reduz ansiedade

Desperta a energia interna e promove equilíbrio emocional



Como é feita?

São 12 posturas (ásanas) fluídas, sincronizadas com a respiração.

Adaptável para todos os níveis, do iniciante ao avançado.





Pranamasana
Postura da oração



Hasta Uttanasana
Postura da Saudação



Padahasthasana
Postura das mãos nos pés



Ashwa Sanchalanasana
Postura do Cavaleiro



Adho Mukha Svanasana
Cachorro olhando para baixo



Asthanga Namaskar
Postura dos oito membros



Bhujangasana
Postura da Cobra

Um ritual de presença

**Mais do que se movimentar, é
começar o dia com foco, energia e
conexão.**



**A Yoga vai além do relaxamento: traz
equilíbrio, consciência corporal,
saúde e bem-estar.
Experimente! Sinta a diferença.**



**Pratique YOGA
com a gente!**



AULAS GRATUITAS DE YOGA - CE Cambuci

Horários: 2ª e 4ª | 7h às 8h

3ª | 18h às 19h

5ª | 15h às 16h

Hatha Yoga: 2ª e 6ª | 19h às 20h

Sábados | 10h30 às 11h30

