



Chaque premier samedi du mois / Jeden ersten Samstag im Monat

### **FLOWING SURYA NAMASKAR**

**À l'extérieur / im Freien**

Exercice de yoga universel et réputé pour ses bienfaits, la salutation au soleil est une excellente purification du corps et de l'esprit. Elle travaille sur le système digestif et éliminatoire, active la circulation sanguine ainsi que la respiration et entraîne de manière complète les muscles et articulations. Chaque premier samedi du mois, à l'extérieur. Le lieu sera communiqué après l'inscription.

Équipement: habits selon météo et confortable, tapis de yoga. Connaissance de la salutation de soleil requise.

Als einer der klassischsten Yoga Übungen und allbekannt für seine gesunde Wirkung ist der Sonnengruss eine wunderbare Reinigung von Körper und Geist. Er wirkt auf das Verdauungs- und Ausscheidungssystem, aktiviert die Blutzirkulation sowie die Atmung und trainiert den Körper und die Gelenke auf ganzheitliche Weise. Jeden ersten Samstag im Monat, im Freien. Der Ort wird bei der Einschreibung angegeben.

Ausrüstung: Wettergerechte und bequeme Kleidung, Yogateppich. Kenntnis des Sonnengrusses Voraussetzung.

**Samedi/Samstag 9h15-11h45 / frs. 40.-**

#### **Inscription / Einschreibung**

Via email à [info\(at\)toniaschilling.ch](mailto:info(at)toniaschilling.ch) en indiquant nom, prénom, adresse, no de téléphone.

Via email an [info\(at\)toniaschilling.ch](mailto:info(at)toniaschilling.ch) mit Angabe von Namen, Vornamen, Adresse, Telefonnummer.

#### **Paiement / Bezahlung**

Versement à / Einzahlung auf IBAN CH81 0900 0000 1701 1757 9, ARD Tonia Schilling Company, Weingartstrasse 25, 3014 Bern ou sur place / oder an Ort.