

## La salutation à la lune (yoga)

La Salutation à la Lune, appelée traditionnellement *Chandra Namaskar*, est un enchaînement de mouvements réalisé toujours dans le même ordre. Elle renvoie plutôt à notre côté Yin (calme) que Yang (action). Cet enchaînement est un bon moyen de nous apaiser.

