



# Associazione Solaris Vicenza

Calendario appuntamenti **gennaio 2010**

Domenica 10 gennaio  
ore 9.00-15.00

## Yoga Evolutivo: Tejas Yana

*Corso intensivo*

### Yoga Evolutivo: Tejas Yana

*Corso intensivo*

A cura di **Leonardo Gana**

Tejas yana, disciplina dello Yoga Evolutivo, integra tecniche di arti marziali (tra cui l'arte della spada), yoga e meditazione, orientandole verso la ricerca di un'azione coerente e consapevole. La pratica di Tejas yana mira tra l'altro a favorire fermezza, coraggio e fiducia, fornendo strumenti per riconoscere e contenere maggiormente le emozioni di paura e rabbia e per cercare attivamente il proprio equilibrio .

Calendario degli appuntamenti successivi: 28 febbraio, 14 marzo, 11 aprile, 9 maggio, 13 giugno, 4 luglio.

Giovedì 14 gennaio  
ore 19,00-20,30

## Yoga Evolutivo per principianti

*Incontro introduttivo*

### Yoga Evolutivo per principianti

Incontro introduttivo: giovedì 14 gennaio ore 19,00-20,30

Durante l'incontro sarà possibile fare un'esperienza diretta di come l'attenzione portata al corpo, attraverso la pratica dello Yoga Evolutivo, consenta di prendersi cura di sé generando un rilassamento generale e lo sblocco delle tensioni e dell'energia vitale.

Prenotazione obbligatoria.

Giovedì 21 gennaio  
ore 16,00-18,00

## Inaugurazione dello spazio biblioteca

### Inaugurazione dello spazio biblioteca

Giovedì 21 gennaio ore 16,00-18,00

Mettiamo a disposizione di tutti i soci una piccola biblioteca con libri sui temi della pratica di discipline psicofisiche, della ricerca personale, della cura di sé e dei propri figli.

**Ogni giovedì pomeriggio** dalle 16 alle 18,15 sarà possibile infatti:

- meditare insieme (ore 16-16,30)
- consultare i libri della biblioteca o prenderli in prestito (ore 16-18,15)
- partecipare ad attività di lettura insieme
- far giocare i bambini nella sala grande (accompagnati da Francesca)
- bere una tisana e scambiare quattro chiacchiere

Lo spazio è disponibile per tutti i soci gratuitamente.

Prenotazione obbligatoria per l'inaugurazione entro il 19 gennaio.

Domenica 24 gennaio  
ore 9.30-12.30

## Yoga: Respira, sei vivo!

*Un percorso pratico per sbloccare il respiro spontaneo*

### Yoga: Respira, sei vivo!

*Un percorso pratico per sbloccare il respiro spontaneo.*

A cura di **Angela Attianese**

Il respiro è un flusso che ci attraversa, connesso al flusso della vita, col quale possiamo sintonizzarci portando l'attenzione sul nostro modo di respirare per favorire un movimento ampio e spontaneo dell'organismo in connessione col respiro.

Per ulteriori informazioni collegarsi al sito internet [www.associazione-solaris.org](http://www.associazione-solaris.org) oppure chiedere all'insegnate.

Ingresso con prenotazione obbligatoria.

---

Il mercoledì mattina  
ore 5,45-6,450

**Sadhana**  
*Pratica del mattino*

**Sadhana**  
*Pratica del mattino*

È l'occasione per sperimentare una **pratica meditativa** appena svegli, quando **l'inconscio è più vicino al campo della coscienza**, e provare a esercitare un'attitudine di **presenza e consapevolezza** da portare con sé durante la giornata, quando le attività consuete, le relazioni e gli impegni ci porteranno in luoghi in cui sarà **più difficile** mantenere un contatto aperto con noi stessi.

Ingresso libero per tutti i soci. È gradita la prenotazione entro le ore 12 del giorno precedente precedente.

---

**Attività per mamme e bambini**

**Attività per mamme e bambini**

YOGA IN GRAVIDANZA  
Incontri di pratica anche al sabato  
Disponibilità su richiesta di vari giorni e orari sia in gruppo sia individuali

YOGA, LATTE E COCCOLE: INCONTRI PER MAMME E BAMBINI FINO A 1 ANNO.

YOGA PER LE MAMME E GIOCHI PER I BIMBI  
Spazio di pratica giocosa per mamme insieme ai loro bimbi (a partire dai 3 anni)

COME MI SENTO? DI COSA HO BISOGNO?  
Spazio di condivisione per mamme con bambini piccoli o in attesa.

---