

Yoga Evolutivo - Tejas Yana

Incontri intensivi mensili

Nel corso si apprendono tecniche di combattimento, di yoga e di meditazione che mirano a sviluppare volontà ed equilibrio, in un percorso graduale di conoscenza di sé. Le tecniche marziali permettono di acquisire prontezza e agilità. Gli esercizi di respirazione calmano la mente, guidando verso un profondo rilassamento. La meditazione sviluppa concentrazione e favorisce un'attenzione aperta a se stessi e agli altri.

La pratica della spada mira inoltre a favorire fermezza, coraggio e fiducia, fornendo strumenti per:

- utilizzare a fondo le energie, anche quelle nascoste nella stanchezza e nella tensione
- riconoscere e contenere maggiormente le emozioni di paura e rabbia
- cercare attivamente il proprio equilibrio nella relazione con gli altri.

Insegnante: **Leonardo Gana**

GLI INCONTRI

Le lezioni intensive si svolgeranno una domenica al mese, dalle 9 alle 15.

Inizio corso 22 novembre 2009.

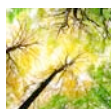
Scadenza prenotazioni 5 novembre 2009.

LA DISCIPLINA

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. Viene privilegiato un approccio relazionale, nella convinzione che una conoscenza profonda di sé parta dal contatto con l'altro e che un rapporto reale sia imprescindibile da un chiaro scandaglio interiore.

Il metodo normodinamico di cui lo *Yoga Evolutivo* fa parte è stato creato da **Paolo Menghi** ed è attualmente diffuso e tutelato dalla **SIND**, Società Italiana di Normodinamica, con attività di studio, ricerca e formazione.

Infoline: 348 3849546 - 0444 868449 – sito web: www.associazione-solaris.org



ASSOCIAZIONE SOLARIS - VICENZA

Via Torino 22/A- tel. 0444-868449, cell. 348-3849546

e-mail: info.vi@associazione-solaris.org www.associazione-solaris.org