



## *Yoga e rilassamento*

**giovedì ore 9,30 - 10,45**

La pratica dello yoga consente di **affinare la percezione** del corpo e delle connessioni tra le sue varie parti, e permette di sperimentare e **rafforzare l'integrità** psicofisica.

Il **rilassamento consapevole** aiuta a rimettere in circolo le forze fisiche e psichiche bloccate dallo stress provocato nel corpo e nella mente dalla vita quotidiana.

In questo corso praticheremo sequenze di *asana* e *krya* per **sciogliere le tensioni** e ci dedicheremo alla pratica del rilassamento guidato e della meditazione in Savasana perché la mente aiuti il corpo a **lasciarsi andare** alla forza di gravità, e il corpo sostenga la mente che osserva con leggerezza il fluire del pensiero.

Il lavoro è dedicato anche a persone che non hanno pratica di yoga.

Conduce il corso **Judith Mangolte**: si diploma nel 2003 come insegnante di Yoga Evolutivo presso la SIND (Società Italiana di Normodinamica); in seguito studia hatha yoga, prima con il metodo Iyengar poi, dal 2009, con Diane Long. Insegna dal 2000. È laureata in Lettere e in Scienze e tecniche psicologiche. È sposata e ha due figli.

**presso Officina Dinamo  
via Giovanni Brancalone, 58 - Roma**

Per maggiori informazioni

infoline: 340 3537657- 06 2752 984 – sito web: [www.associazione-solaris.org](http://www.associazione-solaris.org)



ASSOCIAZIONE SOLARIS - ROMA

e-mail: [info.rm@associazione-solaris.org](mailto:info.rm@associazione-solaris.org) - [www.associazione-solaris.org](http://www.associazione-solaris.org)