



## *Yoga Evolutivo*

### *Per prendersi cura di sé*

Attraverso il rilassamento delle tensioni, esercizi di attivazione ed esercizi specifici sul respiro, lo Yoga Evolutivo® favorisce la **circolazione dell'energia vitale** e permette di **prendersi cura di se stessi** in maniera consapevole.

Le sequenze di **asana** e **krya** proposte durante la pratica permettono innanzitutto di riscaldare il corpo, individuare le tensioni e poi di scioglierle, favorendo così uno stato di rilassamento attivo che riflette i suoi benefici oltre che sul corpo anche sulla mente.

Con la prosecuzione della pratica si lavora sull'attivazione e la circolazione dell'energia vitale, sul contatto con le parti del corpo "dimenticate" e sulla gestione dello stress.

Essendo il piano **fisico**, il piano **energetico**, quello delle **emozioni** e quello della **mente** collegati tra loro, attraverso la pratica dello Yoga Evolutivo® si favorisce inoltre uno stato di **ascolto degli stati interni e delle emozioni** che genera di per sé maggior **rilassamento e benessere**.

Tale rilassamento è originato dall'osservare senza giudizio sia gli stati di agio sia quelli di disagio e dall'accogliere questi ultimi come **segnali inviati dall'organismo** per evidenziare **specifici bisogni** della persona che in un dato momento **necessitano di attenzione e cura**.

La **pratica meditativa** supporta questo processo allenando la capacità di osservare ciò che accade sia all'interno sia all'esterno di se stessi **senza giudicare** e aprendo così la strada alla possibilità di approfittare di ogni momento della propria vita nella direzione di un ampliamento del proprio sé e di una vita intensa e appassionata.

I corsi sono condotti da **Angela Attianese**, insegnante di Yoga dal 1997 e insegnante di Propedeutica Normodinamica - Yoga Evolutivo dal 2003.

Infoline: 348 3849546 - 0444 868449 – sito web: [www.associazione-solaris.org](http://www.associazione-solaris.org)

*Il metodo normodinamico di cui lo Yoga Evolutivo® fa parte è stato elaborato da Paolo Menghi ed è attualmente diffuso e tutelato dalla SIND, Società Italiana di Normodinamica, con attività di studio, ricerca e formazione. Per approfondimenti: [www.normodinamica.org](http://www.normodinamica.org)*



ASSOCIAZIONE SOLARIS - VICENZA

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

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