

Yoga Evolutivo

Per sviluppare l'ascolto di sé

Attraverso il rilassamento delle tensioni, specifici esercizi di attivazione e un uso appropriato del respiro, lo Yoga Evolutivo® favorisce la circolazione dell'energia vitale e permette di **approfondire la capacità di ascolto di se stessi**. Ci si può sentire così maggiormente a proprio agio nel proprio corpo e in contatto con le emozioni, **aumentando la propria libertà**.

Lo Yoga Evolutivo® si pone tra gli altri obiettivi, quello di favorire uno stato di **benessere consapevole** attraverso cui poter guardare agli stati di disagio che si vivono, come a **segnali inviati dall'organismo** per evidenziare specifici bisogni che in quel momento necessitano di attenzione e cura.

Attraverso il lavoro di pratica ci si esercita ad osservare i **collegamenti** tra il piano **fisico**, il piano **energetico**, quello delle **emozioni** e quello della **mente** e a fare le proprie connessioni.

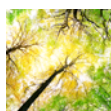
La **pratica meditativa** allena inoltre la capacità di osservare ciò che accade sia all'interno sia all'esterno di se stessi con **un'attitudine non-giudicante** aprendo la strada alla possibilità di approfittare di ogni momento della propria vita.

I corsi, in orario sia pomeridiano sia serale, sono condotti da **Angela Attianese**, insegnante di Yoga dal 1997 e insegnante di Yoga Evolutivo secondo la normodinamica ad indirizzo Vairagya Yana dal 2003.

Infoline: 348 3849546 - 0444 868449 – sito web: 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, di cui l'Associazione Solaris fa parte, con attività di studio, ricerca e formazione.*

Per ulteriori informazioni sulla Normodinamica e lo Yoga Evolutivo visitare i siti
www.normodinamica.org - www.yogaevolutivo.it



ASSOCIAZIONE SOLARIS - VICENZA

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

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