

YOGA EVOLUTIVO [EKATVA YANA](#)

Lunedì h 19.30 - 21.30

Insegnante Nicola Vitale

In ogni incontro, durante ogni lezione, il principio guida è quello di favorire e promuovere un'esperienza di sincronizzazione, di riunificazione, della mente e del corpo, dal valore profondamente rigenerante e pacificante. La pratica dello Yoga è usata in questa prospettiva cogliendo l'insegnamento e la direzione originarie della disciplina stessa.

Il corso accoglie studenti con un'esperienza pluriennale come anche i principianti purché intenzionati ad una continuità e interessati ad un'esperienza interiore globale e non limitata al puro esercizio del corpo.

La pratica usa posizioni, esercizi dinamici e respirazioni svolti in un'atmosfera e in un'attitudine meditativa, così da favorire la concentrazione e il rilassamento del corpo e della mente. Questo non deve far pensare ad una pratica blanda; il corpo infatti è guidato in esercizi anche impegnativi ed energici ricercando anche in quel caso, attraverso di essi, un luogo psicofisico di quiete che funga da centro di stabilità fisica, mentale ed emotiva.