

YOGA EVOLUTIVO [Ekatva Yana](#)  
Giovedì h 20.00 - 22.00  
Insegnante Rossana de Guglielmo

Attraverso la pratica dello yoga ricerchiamo uno stato del corpo e della mente che sia di profondo acquietamento e, insieme, di lucidità e presenza. Una pratica quindi per attivare la capacità di tenere compresenti e in sinergia due stati apparentemente contrastanti.

Il lavoro si sviluppa attraverso lo studio sistematico degli *asana* e degli esercizi dinamici consentendo al corpo di entrarvi correttamente e con sempre maggiore intensità. Privilegiando e ampliando la capacità di ascolto, è possibile accedere a questa accuratezza e intensità senza sviluppare rigidità. Il contatto con il corpo e con le emozioni che lo abitano si approfondisce, e questo permette di utilizzare tutte le risorse a disposizione. Elasticità e leggerezza si accompagnano alla sensazione di allineamento e alla centratura che scaturiscono dallo sperimentare il proprio corpo come uno strumento via via più differenziato e armonico.

Questo gruppo beneficia della sinergia con la classe di Yoga Evolutivo del lunedì a cura di Nicola Vitale con la quale sono favoriti scambi e presenze oltre che momenti di pratica condivisa a dicembre e nell'intensivo di chiusura a luglio.