

CORSO DI YOGA EVOLUTIVO [Vairagya Yana](#)

Mercoledì h 18.00 - 20.00

Insegnante Valentina Cozzolino

Un corpo per essere armonico e leggero deve essere forte e flessibile, deve sapere coniugare la stabilità con il dinamismo, la morbidezza con la durezza, in un susseguirsi di rapporti creativi e dinamici.

L'obiettivo che il corso si pone è accompagnare la persona a conoscere le proprie potenzialità, creando uno stato di fiducia in sé stessi, stimolando il desiderio di conoscenza, contribuendo al processo d'individuazione.

Lavoreremo andando ad esplorare l'appoggio e il radicamento, così da costruire una base solida che ci permetta di muoverci nel mondo con sicurezza e stabilità. Impareremo a lasciarci andare a un flusso di piacere attraverso il movimento, a lasciar scorrere l'energia vitale e ad ampliare il campo percettivo. Se il radicamento è saldo, il normale flusso delle emozioni nel corpo non viene impedito, ed acquisiamo la capacità di convertire l'energia in azione, affrontando la vita con la giusta forza.