



**COMUNE DI VITTUONE**  
**Assessorato alla Cultura**



---

**venerdì 11 novembre 2011**  
**ore 21.00**

**biblioteca comunale di Vittuone**  
presso il Centro Olof Palme  
ingresso Via Milano 18

## “La calma e l’ascolto”

### **Introduzione alla pratica del Raja Yoga**

Incontro con Rosaria Olivares, insegnante e fondatrice dell’Associazione Raja Yoga Svadharma, di Vittuone

Il corpo, nella pratica dello yoga, si rivela strumento essenziale di conoscenza. Un corpo calmo e rilassato consente di ascoltare, e non solo di sentire.

Ascoltare nel senso di ricevere informazioni, dal tono muscolare, dalle articolazioni, dalla colonna vertebrale, dal respiro, dal ritmo dei nostri pensieri...

Imparare a osservare il nostro corpo con il suo ricco paesaggio interiore ha un effetto profondo. Le tensioni, anche quelle mentali, si sciolgono, spazi nuovi si aprono...

E’ importante, per esempio, riconoscere le tensioni che si manifestano non solo sul piano fisico ma anche, in modo più sottile, attraverso disagi che chiamiamo esistenziali.

**Biblioteca comunale di Vittuone**  
**Tel 0290319310**