



Professoras

Professora Celina Zelenko



Professora Celina Zelenko (à esquerda) e Yog. Adi de Merquita Cardoso (à direita)

Professora Simone Rocha



Eu sou Simone Rocha da Silva, tenho 47 anos, sou casada e tenho dois filhos. Sou natural de Porto Alegre e atualmente resido em Ivoti, e estou no Vale dos Sinos desde o ano de 2003, tendo residido em Morro Reuter e Dois Irmãos.

Tive o meu primeiro contato com o Yoga no ano de 2008. Fui procurar o Yoga como uma forma de combater a ansiedade. Não a ansiedade normal que todo ser humano tem, como instinto de conservação, mas uma ansiedade patológica diagnosticada como Síndrome do Pânico, um dos muitos Transtornos da Ansiedade.

Desde então o Yoga faz parte da minha vida. Ele me trouxe equilíbrio, bem-estar, autoconhecimento, serenidade, autocontrole, enfim, me trouxe qualidade de vida.

Os benefícios foram tantos que eu senti uma necessidade imensa de levar para as pessoas esta maravilha, esta benção de Deus. De mostrar que o sofrimento pode ser aliviado, que temos dentro de nós uma força enorme capaz de nos curar, de nos trazer a paz. E o Yoga é uma ferramenta importantíssima para despertar esta força. Em 2013 iniciei o Curso de Formação em Holos Yoga, que é uma arte curativa que harmoniza o indivíduo interna e externamente. Internamente porque facilita o livre fluir de energia em seu físico e seu campo magnético, despertando a força autocuradora que todos levam dentro de si. Externamente porque leva o ser a um estado mais harmonioso, situando-o com o seu meio ambiente e com a natureza. Trata o indivíduo como um todo, integralmente, levando em conta os aspectos físico, mental, emocional e espiritual.

Atualmente ministro aulas em Porto Alegre, no Centro Educacional Holos Yoga – onde fiz minha formação; em Dois Irmãos, na Casa Natural, no espaço de Yoga Professora Luíza Nelsi de Souza e na Associação de Moradores do Bairro Travessão; em Ivoti no Espaço de Yoga Flor de Lótus. Realizando assim, aquilo que me propus no início da minha jornada.

Dentro do espírito de levar o Yoga para todos, atualmente desenvolvo um trabalho gratuito junto à Praça Júlio Mesquita e na Usina do Gasômetro em Porto Alegre. Evento realizado todos os primeiros domingos do mês, com a devida autorização da Prefeitura Municipal de Porto Alegre, e que atrai um público de, aproximadamente, cem pessoas por aula.