



Simone Rocha da Silva



Tenho 49 anos, tenho dois filhos, sou natural de Porto Alegre e atualmente resido em Ivoti.

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 auto curadora 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 Instituto Educacional Holos Yoga - onde fiz minha formação; em Dois Irmãos, na Associação de Moradores do Bairro Travessão e 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, desde Fevereiro de 2017, desenvolvo um trabalho gratuito junto à Praça Júlio Mesquita 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, 50 pessoas por aula, já tendo chegado a 100 pessoas por aula.

Realizo também trabalho voluntário na ONG – CPIP- Centro de Prevenção e Intervenção nas Psicoses – que atende pessoas com transtornos mentais graves, como esquizofrenia, transtorno de humor com psicose e outras psicoses.