



# AVATARA: LE SOLUZIONI INASPETTATE

## PERCORSO ONLINE IN 4 INCONTRI YOGA & MITOLOGIA

Un per-corso in 4 incontri che ti farà scoprire i miti nel **Corpo** (sì, Corpo con la maiuscola...). Trovare i miti nel Corpo è **conoscere**, attraverso la narrazione, l'**incanto delle storie che sottendono le Asana** (= posizioni dello Yoga): questo approccio rende la **pratica somatica** (= basata sul sentire personale, in cui il Corpo è centrale) ancora più **potente, ricca e profonda**. Sentire i miti prendere vita nelle Asana risveglia energie ancestrali sopite: quella **saggezza intrinseca** che conduce all'autentica connessione ad ogni essere vivente e al nostro Sé profondo.

Il percorso è aperto a **tutti i livelli di esperienza e non è necessario avere alcuna pratica pregressa di Yoga**. Perfetto per chi ha curiosità di approfondire, divertendosi, lo Yoga.

### Quando?

Giovedì 27 gennaio e 3, 10 e 17 febbraio, dalle 19:00 alle 20:30.

Il percorso è riservato agli associati a KeYoga ASD. Il contributo di partecipazione al per-corso in **4 incontri è di 80€, per 1 incontro è di 25€**.

Sconti: **65€ per chi si iscrive entro il 9 gennaio e se Vieni-con-un@-amic@**. La quota associativa è di 15 €.

**Gli incontri in streaming sono destinati a un numero limitato di partecipanti per continuare a seguire ciascuna e ciascuno al meglio. Anche online: benché sia fondamentale che ciascuno si ascolti meglio possibile, le attività sono interattive – non si tratta di una 'diretta', qui ciascuno avrà la possibilità di parlare e chiedere chiarimenti.**

### Come iscriversi?

1. Verifica di avere una **connessione internet stabile**;
2. Fai un account gratuito sulla piattaforma **Zoom**
3. Effettua il **versamento** della quota relativa sull'IBAN:  
IT42K0538712100000002632730,  
(conto corrente dell'associazione KeYoga ASD), indicando in causale: Nome, cognome, Yoga&Mitologia streaming
3. Manda una email a **laura@keyoga.it** indicando allegando la distinta del bonifico,
4. Il giorno dell'incontro, controlla bene le email: troverai il link a cui collegarti per il nostro incontro!



LAURA VOLTOLINA - 21 anni di esperienza nell'insegnamento dello Yoga, diplomata alla Scuola Quadriennale Insegnanti Yoga Ratna con Gabriella Cella, specializzata in integrazione posturale e riabilitazione perineale, ha conseguito il Master in Anatomia Esperienziale con Jader Tolja. Oltre ai corsi di Yoga per tutti, guida da anni proposte specifiche dedicate a gestanti, apneisti, atleti e psicologi, corsi speciali totalmente dedicati a persone affette Sclerosi Multipla, ha portato lo Yoga in Comunità terapeutiche per il recupero da dipendenze e all'interno dei dipartimenti per i Disturbi del Comportamento Alimentare. Conduce da sempre workshops e ritiri di Yoga in Italia e all'estero. Ha sviluppato un approccio inconsueto: infatti la sua proposta unisce l'evocazione del mito, dell'archetipo e del simbolo a un lavoro corporeo sapiente, preciso e somatico.